الثبات الإنفعالي وادارة الغضب

الدكتورة

دلال أحمد عـوض





الثبات الانفعالي وإدارة الغضب

الثبات الانفعالي

وإدارة الغضب

د. دلال عوض

الطبعة الأولى

2016م





المملكة الأردنية الهاشمية

ررقم الأيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(2016/6/4556)

65.325

عوض ، دلال

الثبات الانفعالي وإدارة الغضب / دلال عوض.- عمان : دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع ، 2016

( ) ص.

ر.إ :. 2016/6/4665



دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع
هاتف:
00962799817307
00966506744232
البريد الإلكتروني

azkhamis01@homail.com

azkhamis01@yahoo.com



دار خالد اللحياني للنشر والتوزيع
المملكة العربية السعودية – مكة

ص. ب 21402

الرمز البريدي 21955

هاتف: 00966555008626

البريد الإلكتروني: shs1427@gmail.com

مقدمة

صار الغضب في عصرنا الحاضر داءا عضالاً يعاني منه كثير من الناس مما نتج عنه التدابر والتباغض والتحاسد وفي بعض الأحيان يصل الأمر إلى إزهاق الأنفس، والأرواح بسببه، ويعتبر الغضب من أشكال الانفعال السلبي في معظم حالاته، فما معنى الانفعال وما هو الغضب وكيف نعمل على كبته، هذه الأسئلة وغيرها من التساؤلات هي ما دفعني لإعداد هذا الكتاب، على أمل أن يجعل الـلـه به الفائدة العملية والعلمية.

الفصل الأول

النمو الانفعالي

مدخل

تعمل التربية الحديثة على بناء شخصية الطفل من جميع الجوانب المكونة لها، فهي ترعى مراحل نموه جسميا وعقليا ومهاريا وانفعاليا واجتماعيا، وذلك بهدف تعليمه التفكير، وتسليحه بالمهارات، وتجميله بالقيم، وتنمية ثقته بنفسه، فيغدو إنسانا اجتماعيا ناجحا في حياته، وقادرا على الإنتاج والإبداع. غير أن كثيرا من الآباء والأمهات لا يدركون أهمية العناية بانفعالات أطفالهم، وعلى وجه الخصوص خلال مرحلة الطفولة المبكرة، والتي توصف عادة بأنها مرحلة عدم التوازن ؛ وذلك لتوهمهم الخاطيء بأن هذه العناية لا قيمة لها في تربية وجدان الطفل، أو لجهلهم بأساليب العناية بها بصورة صحيحة. فما أهمية اهتمام الوالدين ومعلمات الروضة بهذا الجانب من النمو؟ وما أهم الأضرار التي قد تترتب على إهمال نمو الطفل انفعاليا؟

باديء ذي بدء، من المفيد لتوضيح هذه الأهمية أن نأخذ بعين الاعتبار ما يأتي :

ان الانفعالات في مرحلة الطفولة تلعب دورا مهما في تشكيل حياة الطفل المستقبلية.

ان سلوك الطفل الانفعالي يرتبط إلى حد كبير بالمؤثرات الخارجية من حوله، ومن أبرز مظاهره الشعور بالخوف والقلق وهما من أشد العوائق التي تحد من نمو الطفل النفسي السليم.

ان انفعالات الطفل الصغير تكون في أغلب الحالات حادة ؛ فإما غضب شديد يترتب عليه احتجاج شديد على هيئة صراخ قد يصل أحيانا إلى درجة أن يضرب رأسه بالجدار أو يتمرغ على الأرض يرفسها بقدميه .وإما فرح شديد بما يعطى له من ألعاب أو حلوى أو غير ذلك.

ان الطفل في هذه المرحلة المبكرة متقلب المزاج ينتقل من حالة الفرح إلى حالة الترح بسرعة ؛ فقد تراه فرحا جدا، فإذا ما تعرض لمثير بسيط قد ينخرط ببكاء مر، والعكس صحيح ؛ وذلك تبعا للظروف التي يتعرض لها.

ان انفعالات الطفل تتمثل في معظم الأحيان في ازدياد إحساسه بالخجل من

الغرباء، أو بالغيرة من أخيه الأصغر، أو بالخوف ؛ كخوفه من فقدان أمه التي هي مصدر أمنه واطمئنانه .

وفي مرحلة الطفولة المبكرة تبدأ مشاعر الثقة بالنفس تنمو عند الطفل أو تنقص لديه تبعا للمؤثرات التي يتعرض لها، ومن هنا فإن الانفعال المتوازن للطفل يتطلب :

توفير البيئة الآمنة التي يشعر فيها بالطمأنينة من خلال الحرص على إيجاد جو أسري يحاط فيه بدفء الأمومة وبالحنان الأبوي.

توفير بيئة غنية بالمؤثرات الإيجابية التي من شأنها أن تربيه على القيم السامية، وتنمي وجدانه، وتعمل على تحقيق التوازن لانفعالاته.

توفير الظروف الملائمة التي تثير مشاعر الفرح لديه، وتجلب له السعادة باعتدال، وتدريبه على ضبط انفعالاته تدريجيا.

اللجوء إلى وسائل التحفيز والتشجيع وتعزيز الأداء الجيد والاستجابات المقبولة ليواظب عليها.

عدم تعريض الطفل لانفعالات حادة، واجتناب كل ما من شأنه أن يسبب له الخوف والقلق ؛ كسرد القصص والحكايات الخرافية التي تسبب له الفزع، وعدم توجيه أوامر صارمة إليه بحيث لا يقوى على تنفيذها، أو الالتزام بها، وإنما نستعيض عن ذلك بطلبات هادئة تصاغ بأسلوب مهذب، ولنحرص على أن لا يكون الوالدان والمعلمات مصدرا للقلق أوللخوف الذي يعاني منه الطفل، فقد

أشارت دراسة قام بها (هجمان) سنة1932 م إلى « أن خوف الأطفال مكتسب، وأنهم يكتسبونه من محيط الأسرة.» وهذا الخوف من شأنه أن يزعزع ثقة الطفل بنفسه، فلنكن على حذر من ذلك.

التجمل بالهدوء عند التعامل مع انفعالات الطفل، وعدم اللجوء إلى الأساليب الصارمة لقمع هذه الانفعالات بالضرب او بالتهديد، لأن العنف قد يترتب عليه إيجاد طفل خاضع محبط مستكين، وبالتالي فإنه يفقد ثقته بنفسه، ولن يكون قادرا على إنتاج أو ابتكار شيء ذي بال، أو ربما يتحول إلى طفل عدواني يتطلع إلى تفريغ انفعالاته بتحطيم الأشياء من

حوله أو بالاعتداء على أطفال آخرين. كما أنه من الخطأ تجاهل انفعالات الطفل أو عدم الاهتمام بها لأن ذلك يجعله يبالغ في المشاكسة ليلفت الأنظار إليه. لذلك فإن من الأهمية بمكان الإجابة عن جميع تساؤلات الطفل بصبر؛ مما يساعد على تخفيف حدة التوتر لديه.

التخطيط لمشاركة الطفل في أنشطة تربوية وإسناد دور له فيها ؛ وهذه الأنشطة تساعده على بناء علاقات اجتماعية تهبه الطمأنينة، وتساعد على تحرره من القلق، ومن التعلق الشديد بأمه، ومع مرور الزمن ينضج الطفل، ويتعلم كيف يستطيع التوفيق بين رغباته ورغبات أقرانه والناس من حوله، ثم يأخذ في الاتزان العاطفي شيئا فشيئا.

عدم وجود تعارض بين الأساليب التربوية التي يعامل بها الطفل في البيت من قبل والديه ؛ كأن يكون هناك اختلاف بين أسلوب الأب وأسلوب الأم من جهة، وكذلك بين معاملة والديه والمعلمات في الروضة من جهة ثانية.

النمو الانفعالي في مرحلة الطفولة المتأخرة:

يحاول الطفل في هذه المرحلة التخلص من الطفولة والشعور بانه قد كبر كما ان هذه المرحلة تعتبر مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ولذلك يطلق عليها اسم (مرحلة الطفولة الهادئة) ويلاحظ ضبط الانفعالات ومحاولة السيطرة على النفس وعدم التسرع في الانفعال فمثلاً اذا غضب الطفل فانه لن يتعدى على المقابل اعتداءاً باليد بل لفظياً او في شكل مقاطعة ويتضح الميل للمرح وتنمو الاتجاهات الوجدانية وتقل مظاهرة الثورة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجاته العاجلة التي قد تغضب والديه ويكون التعبير عن الغضب بالتمتمة ببعض الالفاظ وظهور تعبيرات الوجه.

النمو الانفعالي في مرحلة المراهقة:

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بانها انفعالات عنيفة منطلقة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب

سلوكه بين سلوك الاطفال وتصرفات الكبار وكذلك التذبذب في المشاعر بين الحب والكره والشجاعة والخوف والتذبذب في الميول والاتجهات بين التدين والالحاد وبين الانعزالية والاجتماعية وبين الحماس واللامبالاة وتعتبر مشاعر الحب من اهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الاخرين ويحتاج الى حب الاخرين

دور النضج في النمو الانفعالي

ان للنضج دور مهم في النمو الانفعالي وذلك لان الانفعال مرتبط بعمل وافرازات الغدد فاذا كانت الغدد مكتملة النضج يستطيع الانسان التواصل مع البيئية والمجتمع من حوله حيث ان الانفعالات هي اداة تواصل الانسان مع بيئته فالحب للوالدين والاخوة والاصدقاء هو تواصل معهم وكذلك الغيرة والغضب والخوف وغيرها من الانفعالات يحتاجها الانسان للتعبير عن مافي داخله والمسؤولة عن هذه الانفعالات هي الغدد بما تفرزه من مواد

كيميائية في الدم فاذا كانت هذه الغدد مكتملة النضج استطاع الانسان ان يتعايش ويتواصل مع افراد جنسه واذا لم تكتمل انطوى الانسان على نفسه.

دور التعليم

تعتبر المدرسة من العوامل المؤثرة في النمو الانفعالي ففيها يمضي الطفل 12 سنة من حياته فبعتبارها مجتمعاً مصغراًعندما يلتحق الطفل بها يتبدل من طفل منزل الى طفل المدرسة وبها يؤدي الطفل دوراً جديداً ويواجه ممنوعات لايمارسها ويتفاعل مع الاخرين ويطور علاقات صداقة مع البعض منهم ويطور جماعات وتزود المدرسة الاطفال بمصادر غنية بألافكار الجديدة التي تشكل احساسهم بذواتهم، فمن العوامل المهمة التي تلعب دوراً مهما في التطور الانفعالي لدى اطفال المدرسة هي فهم الذات وتطوير التقدير الايجابي للذات فمن وجهة نظرالعديد من المنظرين ان الاطفال يطورون مع استمرار تقدمهم في السن نظريات متمايزة اكثر تعقيداًحول انفسهم مما يؤدي تدريجياً الى تبلورمفهوم الذات لديهم استناداً

الى خبراتهم السابقة وآراء الاخرين ،كما ان نظرة الطفل حول ذاته في هذه المرحلة تكون عرضة للتغير عند ظهور امكانيات واستعدادت جديدة.

اما فيما يتعلق بتطوير التقدير الايجابي للذات فان العنصر الحاسم في تحقيق ذلك يكمن في شعور الطفل بانه كفؤ في اداء مهمات متنوعة ومن الواضح ان تطوير هذا الشعور يعتمد جزئياً على قدرة الطفل والجزء الاخر على طبيعة الخبرات التي توفرها العائلة والمدرسة والتي تجعل قدرة الطفل على تطوير الشعور بالكفاءة اكثر صعوبة او يسراً .

دور الآباء والمعلمين

ان دور الاباء في النضج الانفعالي كبير وذلك من خلال التعبير عن حبهما للطفل ومشاركته في النشاطات الاسرية وتقديم المساعدة الكفؤة له والعدل في التعامل مع جميع الابناء والسماح لهم بالتعبير عن مافي داخلهم وتشجيعهم على بذل الجهد لتحقيق الذات،

اما بالنسبة لدور المعلم في هذا المجال باعتباره ممثلاً للسلطة داخل المؤسسة التربوية فان له الدور الرئيس في خلق مناخ صفي مناسب من خلال التفاعل النشط بين التلاميذ ويعتقد اريكسون ان المعلم الجيد ينبغي ان يكون قادراً على صنع طلبة قادرين على الانجاز

ان الاطفال الذين يتمتعون بدعم الاباء يميلون الى ان يكونوا اكثر كفاءة وثقة بانفسهم من الاطفال الذين يتعرضون للنقد والعقاب، كما ان الاطفال يشعرون بانفسم بشكل افضل عندما توفر لهم المدرسة طرقاً عدة للنجاح وعندما يقدم المعلمون التعزيز المناسب للطفل الذي يحسن الاداء

الفصل الثاني

ماهية الانفعالات

تُعد الانفعالات قديمة قِدم الانسان على هذهِ الارض، ولا يوجد احد منا لم يخبر بعض الانفعالات إن لم يكن قد خبرها جميعها، فنحن نخاف، وتنشرح صدورنا ويبدو علينا السرور والفرح أو نقضي الليل نُفكر في أمور تزعج حياتنا، وكثيرة هي الامور في حياتنا الانسانية التي تجعلنا نعاني من الانفعالات. إن انفعالاتنا مصممة بحيث تساعدنا على البقاء، وعندما نشعر بصعوبات مع بعض الانفعالات، ينبغي البدء بالفعل الايجابي بتذكير ذواتنا بأن الانفعالات والاحاسيس التي نجد صعوبة في التعامل معها ليست سيئة، وانما هي فقط لا تُدار بطريقة جيدة وخرجت عن نطاق سيطرتنا عليها. ويُعد الانفعال حالة وجدانية حادة وفجائية، مضطربة وغير منظمة، تختلف عن الحالة الإعتيادية للفرد، تتسم بالاستثارة والتنبيه والتوتر والرغبة في القيام بعمل ما، وللانفعال مكونات داخلية(فسيولوجية وشعورية ومعرفية)، ومكونات خارجية سلوكية مثل تعبيرات الوجه، وتعتمد هذه الحالة على مواقف معينة، وتستثير ردود أفعال الفرد المتطرفة والتي توجه عادة نحو مصدر الانفعال، ويشمل الانفعال بوجه عام مشاعر قوية أو حالات وجدانية إيجابية أو سلبية.

إن حياة الإنسان في تقلب مستمر وتغير دائم، فلا تمضي حياته على وتيرة واحدة، أو على نمط انفعالي واحد. فالإنسان يشعر بالحب أحياناً وبالكره أحياناً اخرى، ويشعر بالأمن والطمأنينة أحياناً وبالخوف والذعر أحياناً. وللانفعالات قيمة كبيرة في التفاعلات الاجتماعية فهي تساعد على فهم الآخرين، وبالتالي التعامل معهم، تساعد الآخرين على أن يدركوا ويفهموا ما نرمي إليه وما نريد التعبير عنه، وتزيد الانفعالات من الشحنة الوجدانية التي تساعد الفرد على مواجهة المواقف والتفاعل معها، وعلى دفعهِ إلى العمل.

تعريف الانفعال :

يشار الى الانفعال على انه " تغير في سلوك الفرد ينشا عن مصدر نفسي ويؤثر في الخبرات الشعورية له ويصاحبه تغيرات في نشاطات الاجهزة الداخلية في الجسم كما ان له مظاهر خارجية داله عليه " .

ويشار الى الانفعال على انه ينشأ من مصدر نفسي لان الانفعال يحدث نتيجة عدد من العمليات النفسية المهمة مثل التذكر والادارك فلابد للفرد ان

يدرك الابعاد والمعاني الخاصة بالتنبيهات الداخلية والخارجة التي يتعرض لها لكي يشعر بانفعال معين يتناسب مع هذه المعاني والابعاد والتي تختلف من فرد لاخر ومن موقف لاخر لدى نفس الشخص

اي ان الانفعال هو " استجابة متكاملة يصدرها الفرد تعتمد على ادراكه لابعاد ومعاني المثيرات الداخلية والخارجة التي يتعرض لها ، وتشتمل هذه الاستجابة على عدد من التغيرات الوجدانية المركبة وتتضمن ايضا حدوث تغيرات في نشاطات مختلف اجهزة الجسم الداخلية.

ومفهوم الانفعالات في اللغة اللاتينية يسمى(Emovire). أما في اللغة الإنكليزية فيشار اليها بكلمة (Emotions)، أما في لغتنا العربية فأنه مأخوذ من الفعل(إنفعلَ، منفعل، إنفعالات)، أي تأثرَ. وقد استخدم العلماء اصطلاح الانفعال(Emotion) بمعنى واسع ليشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغليظها، وبدؤا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ. فالانفعال بمعناه المحدود يتسم بثلاث سمات هي:

1- حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كانفعال الخوف والحزن والشعور بالذنب.

2- حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة.

3- أزمة عابرة طارئة لا تدوم طويلاً.

ويُميز برنز(Prinze,2004) حقيقتين أساسيتين في موضوع الإنفعالات، الأُولى تتعلق بالصيغة التعبيرية للإنفعال، ويرى وجود علاقة موروثة بين الإنفعال وجسم الإنسان، اذ يصاحب الإنفعال دائماً تغيرات فسيولوجية وبدنية في الجسم. والحقيقة الثانية ترتبط بمحتوى الإنفعال، فالإنفعال لا يحدث فقط بسبب تغيرات فسيولوجية بل لأسباب اخرى. فمثلاً إن الخوف دليل على وجود خطر ما يهدد الشخص، والحزن يعبر عن فقدان شيء، وكذا الحال في الإنفعالات الأخرى فهي مصممة للتعبير عن حالات محددة، فالخوف مصمم لمواجهة التهديد ترافقه مجموعة محددة من التغيرات البدنية وانماط سلوكية تناسب حالة التهديد والتغيرات البدنية، وكذلك الحال في

الغضب مصمم لمواجهة اية اساءة او ازعاج ترافقهُ ايضاً مجموعة محددة من التغيرات البدنية وانماط سلوكية، وهكذا لا يخلو انفعال من هذه الحقائق.

جوانب الانفعال :

يتكون الانفعال من جانبين اساسيين هما :

1- المشاعر الذاتية :

وهي المشاعر الشخصية التي يشعر بها الفرد في مواجهة موقف او حدث معين مثل والغض والسرور والحب والكراهية والحزن ويستدل على المشاعر الذاتية من خلال التقارير اللفظية التي يذكرها الافراد عن انفسهم كأن يقرر الفرد لفظيا انه يشعر بالخوف او بالتوتر او بالحزن او بالسعادة وغير ذلك من الانفعالات.

2- الاستجابات الموضوعية :

يقصد بالاستجابات الموضوعية للانفعال " تلك الاستجابات التي يمكن قياساها وتحديدها بعيدا عما يقرره الفر عن نفسه وبعيد عن التحيزات الشخصية سواء لدى الفرد او لدى الباحث الذي يقوم بدراسة الانفعال "

ومن امثله الاستجابات الموضوعية التي يمكن قياسها والاستدلال على الانفعال من خلالها : تسجيل النغيرات الداخلية في السم مثل تسجيل ضغط الدم وضربات القلب والتنفس من خلال معدلات الشهيق والزفير والرسم الكهربائي لنشاط المخ في لحظة الانفعال.

كما يمكن ايضا ملاحة التغيرات التي تطرأ على مظهر الفرد وعلى ملامحه الخارجية مثل التكشير والابتسام وجحوظ العينين ورعشة اليدين.

مكونات الانفعالات ومراحلها:

تتألف الانفعالات كباقي الظواهر النفسية الأُخرى من مزيج أَو خليط مكونات مختلفة في انواعها ودرجتها، وهي:

1- المكونات البيولوجية: وتشمل على العوامل الوراثية او الجينات والعوامل العصبية وإفرازات الغدد الصم.

2- المكونات المعرفية: وتتضمن الجوانب المعرفية، كاللغة أو الإشارات اللفظية، وغير اللفظية كلغة الجسد، والإدراك، والذاكرة، والجوانب غير المعرفية كالدافعية.

3- المكونات البيئية: وتتضمــن العوامـل الماديـة والاجتماعيـة.

ويمر السلوك الانفعالي للفرد بمراحل مُتداخلة ومُتكاملة مع بعضها، وأغلبها يمر بالمراحل الآتية:

1- مرحلة الإدراك: تمثل إدراك الموقف المثير للإنفعال.

2- مرحلة التقدير: إصدار الفرد حكماً على المثير إذا كان المثير للخوف أو السرور.

3- مرحلة الإنفعال: نتيجة لإدراك الفرد للمثير وتقديره أو تقييمه له يتولد لديه ميل إلى الإقدام عليه او الإحجام عنه.

4- مرحلة التعبير: وفي هذه المرحلة تحدث التغيرات الفسيولوجية الداخلية التي تسهم وتهيء الإنسان للعمل، بما يلائم طبيعة الموقف المثير للإنفعال.

5- مرحلة العمل: في هذه المرحلة يقوم الإنسان بالعمل الذي هيأته لاتخاذ تلك التغيرات الفسيولوجية مثل الهجوم او الهرب او الإقدام أو الابتسام اثناء السلام علـــى الاخر.

وترتبط الانفعالات بكل من عمليتي الاحساس والادراك، إذ كيف يمكن أن ننفعل إذا لم نحس بالمصادر المسببة للإنفعال، إذ اننا نحس اولاً بمسببات الانفعال، ثم نعطي تفسيراً معرفياً لها لاحقاً، ثُمَّ ننفعل للخبرات الانفعالية المتراكمة لدينا. أو أن هذه الخبرات السابقة تلعب دوراً في تحديد نوع الإنفعال ودرجتهِ لدينا.

إن الانفعالات نتاج تفاعل بين المكونات البيولوجية والنفسية والبيئية المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها. وبناءاً على ذلك، فإن الفروق في الانفعالات من حيث أنواعها وشدتها ودرجتها، ناتج عن الاختلاف في الاقترانات بين هذه المكونات الثلاثـــــة (البيولوجية، المعرفية، البيئية).

أنواع الانفعالات:

تُصنف الانفعالات إلى تصنيفات عديدة، أحدها التصنيفات الآتية:

1- إنفعالات ايجابية: وهي الانفعالات التي تعمل على زيادة النشاط والحيوية والنشاط والطاقة والحماس كما تعمل على زيادة ضربات القلب وضغط الدم ومن هذه الانفعالات الحب والسرور والحنين وهذهِ الانفعالات تكون شدتها مرتفعة ونتائجهاحميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية.

2- انفعالات سلبية: وهي الانفعالات الباعثة للتعاسة التي تكون شدتها ضعيفة وتعمل على التقليل من النشاط والحيوية مثل الكره والضجر ونتائجها غير حميدة بالنسبة للصحة النفسية والجسمية.

3- انفعالات فطرية: تظهر مبكرة في حياة الفرد ومثيراتها بسيطة، وهي أولية لا يمكن ردها إلى ابسط منها مثل الخوف والحزن.

4- انفعالات مكتسبة: تظهر في وقتٍ مُتأخرٍ نسبياً من حياة الفرد، وهي مركبة من عدة إنفعالات كالإزدراء الذي يمكن اعتباره مزيج من الغضب والاشمئزاز، والغيرة التي تتألف من الغضب والخوف والشعور بالنقص وحب التملك. ومن الانفعالات ما هو منشط كالفرح والغضب، ومنها مثبط كالحزن والاكتئاب.

النظريات التي فسرت الانفعال:

هناك اربع نظريات تناولت قضيتين رئيستين حول مكونات الانفعال الثلاثة هي:

اولاً: نظرية وليم جميس – كارل لانج

يفيد"الحس الفطري" ان معظمنا يبكي لانه حزين ،يضرب لانه غاضب،يرتجف لانه خائف وليم جميس لا يرى هذه الرؤية فهو يقول فهو يقول :نشعر بالاسى لاننا نبكي ،ونشعر بالغضب لاننا نتشاجر مع احد ، ونشعر بالخوف لاننا نرتجف بمعنى ان الحالة الانفعالية تلي السلوك المعبر عن انفعالنا بعكس الحس الفطري الذي يرى ان السلوك المعبر يسبق الخبر الانفعالية ان شعورنا بالخوف يلي استجاباتنا الجسمية ايضاً وعليه فان مكونات الانفعال الثلاثة تترتب تبعاًللوجود على النحو التالي: النشاط الفسيولوجي والسلوك التعبيري يلي ذلك الخبرة الانفعالية،لقد اتفق عالم

النفس الدنماركي كارل لانج مع ما ذهب اليه وليم جميس الامريكي وعرفت النظرية باسميهما.

ثانياً:نظرية كانون- بارد

لقدصدمت النظرية الاولى عالم النفس الامريكي كانون فذهب الى ان ردود فعل الجسم الفسيولوجية لاتتمايز تمايزاً كافياً لاستثارة الانفعالات المختلفة بمعنى ان ضربات القلب المتسارعة لاتؤثرعلى الخوف او الغضب او الحب.كما ان التغير في سرعة ضربات القلب،او التنفس،او حرارة الجسم تبدو بطيئة جداً لتولد انفعالاً مفاجئاً فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية و التغيرات الفسيولوجية يمكننا من ان نرتب الواحد منهما على الاخركما فعل جيمس ولانج بل كلاهما يحدث في نفس الوقت ويفسران ذلك بكون المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية وفي نفس اللحظة يتوجه نحو الجهاز العصبي السمبثاوي متسبباً في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية بمعنى قلبك يبدا بالدق بنفس اللحظة التي تحس فيها بالخوف دون ان يكون احدهما سبباً والاخر نتيجة0

ثالثاً:نظرية العاملين لشاشتر

هذه النظرية افترضت ان ثمة مكونين: الاثارة الجسمية والعنونة المعرفية مثل(انا خائف) فهو يؤيد نظرية جميس – لانج من جهة ان خبرتنا الانفعالية تتنامى من وعينا بالاستثارة الجسدية ويؤيد نظرية كانون- بارد من حيث ان الانفعالات مهما تنوعت متشابهة في مكوناتها الفسيولوجية انه يرى ان الخبرة الانفعالية تتطلب تفسيرات واعية لحالة الاستثارة أي يجب ان نفكر في حالة الاستثارة التي نمربها لكي نعطيها تفسير اوان عدم وعينا أي تفكيرنا بعض الاحيان لا يعني ان العمليات المعرفية لم تتم

رابعا:نظرية لودو

عـدل جـوزف لـودو النظريـة المعرفيـة حيـث اعلـن ان هنـاك انظمـة دماغيـة مختلفـة للانفعـالات المختلفـة بعـض هـذه الانظمـة تعمـل كـما تعمـل بـالخبرة الانفعاليـة الخاصـة بالافعـال المنعكسة مـستقلة عـن التفكـير التفـسير بيـنما تعتمـد الانظمـة الاخـرى عـلى التفكـير التفـسير فـالخوف مـثلا يعتمـد عـلى نـشاط

الاميجدالا (مركز ضبط الانفعالات) دونما حاجة الى التفسيرات المعرفية ولكن الشعور بالذنب يعتمد على التفسير المعرفي وذكريات الاحداث او المواقف الماضية المشابهة وعليه فان الانفعالات التي نشعر بها في اية لحظة نتيجة:

1-خليط من ردود افعال الدماغ والجسد

2-التفسيرات والذكريات ذات العلاقة بالموقف.

أهمية الانفعالات

للانفعالات اهمية كبيرة في حياة الانسان وتكمن اهميتها في عدة نواحي هي:

اولاً: الاثارة:

تدفع الانفعالات الى العمل والجد والمثابرة فاذا قام المدرس بتوبيخ الطالب امام زملائه لعدم اداءه الواجب فان ذلك يشعره بالخجل مما يدفعه الى ان لايكرر ذلك ويكون مجد ويؤدي الواجب.

ثانياً:التنظيم :

تساعدنا الانفعالات على تنظيم خبراتنا فحالاتنا الانفعالية هي التي تشكل ادراكنا لذاتنا وادراكنا للاخرين فاذا كان الفرد في مزاج مريح فكل شيء في ما يحيط به يكون بالنسبة له على ما يرام،وعندما يكون مزاجه سيئاً فان كل الاشياء تبدو له سيئة تبعاً لذلك وعندما تكون غاضباً فانك ترى الاخرين غاضبين كذلك حتى وان لم يكونوا كذلك.

ثالثاً:توجيه السلوك والمحافظة عليه:

ان الشخص الخائف يمكن ان يهرب في الحال فنلاحظ ان انفعال الخوف قد دفعه الى سلوك الهرب،والشخص المبتهج فانه يميل الى العمل والنشاط ان الانفعالات ليست فقط موجهة للسلوك وانما تحافظ على استمراريته فاذا كنت خائفاً فانك على الاغلب سوف تسرع في الركض بدرجة اكبرمما هي عليه الحال فيما لوكنت ضجراً.

رابعاً: التواصل:

ان التعبيرات الانفعالية مثل التعابير الوجهية،ونغمة الصوت،واوضاع الجسد كلنها تنقل الى الاخرين رسائل بين السطور فالشخص قد يعبر لك بشكل لغوي انه معجب بحديثك ومستمتع به ولكن ظهور علامات التثأوب وعدم الارتياح على وجهه تشير الى انه خلافاً لما يقول فهو ضجر من ذلك الحديث

أمثلة الانفعالات:

- الخوف :

وهو رد الفعل الانفعالي النوعي والسريع او المباشر لمثير مهدد حيث ان انفعال الخوف يدفعنا لاخذ الحيطة والحذر لمواجهة الاخطار، فالطيور الصغيرة تشعر بالخوف اذا مر من فوقها ظل نسر حتى ولو كان من خشب ومع ان مصادر الخوف بالنسبة للكائنات التي تقع في المراتب العليا من سلم التطور العرقي ،

- القلق : هو رد فعل عام يحدث عند الانسان، ويكون استجابة للتوقع بان شيئاً مؤذياً سوف يحصل في المستقبل وهذا الاذى قد يكون نفسياً وقد يكون فسيولوجياً

- الغضب:

هوحالة نفسية يشعر بها كل انسان وهو انفعال ناتج عن توكيد انفسنا كمسيطرين بشكل عام او الاحباط من أي شيء نفعله اومن أي شخص يعيقنا ،الصغير والكبير،ولكن هناك فروقاً واضحة بين الافرادحسب المواقف وشدتها والمرحلة العمرية والجنس، كما ايضاً أساليب التعبير عن الغضب من فرد الى اخر اختلافاً واضحاً فالطفل يختلف عن الرجل ويختلف عن المرأة من حيث وسيلة التعبير عن الغضب هذا فضلاً عن ان المواقف المثيرة للغضب تختلف من فرد الى اخر كما تختلف في شدتها اختلافات بينة.

- أسبابها

ان اسباب الخوف والقلق والغضب بالنسبة للانسان كثيرة وقد يكون سبب الخوف في العادة واضحاً ومباشراً اما عندما يكون الموقف غامضاً وان الفرد لايدري او انه غير متاكداً مما سيحصل فانه يشعر باحساس من الغموض وبالتالي يتحول هذا الاحساس الى قلق ويكون القلق احد الانفعالات الناتجة عن الاجهاد وهو عامل اساسي في مختلف الاضطرابات النفسية.

كما ان اسباب غضب الانسان كثير وتختلف حسب خصائصه النفسية وعمق ايمانه وحسب المواقف وشدتها والمرحلة العمرية والجنس.

فالمريض اسرع غضباً من الصحيح، والمرأة اسرع غضباً من الرجل،والصبي اسرع غضباً من الرجل الكبير،والشيخ الضعيف اسرع غضباً من من الكهل،وذو الخلق السيء والرذائل القبيحة اسرع غضباً من صاحب الفضائل.

نتائجها

ان الصدمات الانفعالية تعد من اهم الاسباب التي قد تصيب الفرد بالانهيار العصبي او العقلي لان الانفعال المكبوت او الهائج الذي بصيب الفرد لابد له من مخرج يظهر في صورة امراض جسمية او نفسية وقد دلت البحوث التي اجريت على عدد كبير من المصابين بضغط الدم على انهم يعانون من ازمات انفعالية عنيفة قوامها الخوف والقلق والغضب وانهم لم يجدوا مخرجاً او متنفساً يخفف ما لديهم من توتر واضطراب كالفرد لذي لايستطيع الهرب في حالة الخوف او الدفاع في حالة الغضب هذه هي الاسباب المثيرة للانفعال والذي يؤي في اخر الامر الى بعض الامراض المزمنة كارتفاع ضغط الدم او الربو او قرحة المعدة الى غير ذلك من الامراض الجسمية والنفسية المنشأ والتي تعرف بالامراض السيكوسوماتية، واخيراً اذا لم نمكن انفعالاتنا من التعبير الظاهر عن نفسها بصورة مناسبة لتولت اجسامنا التعبير عنها ظاهرياً في صورة امراض نفسية وجسمية.

العوامل المؤثرة في إرتقاء الإنفعالات :

يؤثر كل من النضج والتعلم في إرتقاء الإنفعالات وتمايزها وزيادة تعقيدها أو تركيبها . غير أن حدوث نمو الإنفعالات على نسق واحد تقريبا عند الإطفاء في أثناء الشهور الأولى من حياتهم يوحي بأن النضج هو العامل الأساسي المؤثر في هذه الفترة المبكرة من العمر . وكلما تقدم الطفل في العمر كان أثر التعلم أكثر وضوحا .

النضج : ويقصد به النمو الذي يحدث بدون تأثير التعلم . ويحدث نتيجة للعوامل الوراثية وحدها . ويظهر أثر النضج واضحا في تهيئة البناء العضلي والغدي والعصبي اللزم لظهور بعض الغنفعالات . فالأطفال عادة لا يبتسمون ولا يضحكون قي الشهرين الأولين لأن الحركات العضلية التي يمكن من خلالها القيام بذلك لم تنضج بعد .

الـتعلم :ويظهـر دوره واضـحا في إكتـساب الأطفـال للعديـد مـن التعبـيرات الإنفعاليـة فـالتعبير عـن إنفعـال الغـضب لـدى الأطفـال يتمثـل في الإفـصاح عـن

الطعام أو مغادرة مكان ما ...وكل هذه الأفعال يتعلمها الأطفال من البيئة التي يعيشون فيها . ويعد إختلاف التعبيرات الإنفعالية من مجتمع لآخر دليلا على وجود آثار التعلم في تشكيل الإستجابة الإنفعالية . فبعض المجتمعات يعبر عن الدهشة برفع الحاجب وفتح العينين ..بينما يعبر الصينيون مثلا عن الدهشة بإخراج ألسنتهم . ويرى إدوارد (1968) أن تعلم الطفل للإستجابة الإنفعالية يتم من خلال ثلاثة أساليب وهي :

المحاكاة : وتقوم بدور كبير في إكتساب الأطفال للإستجابة الإنفعالية ويبدأ الطفل في محاكاة الآخرين في حوالي سن السنتين . فهو يقتدي بوجود نماذج من البيئة التي يعيش فيها " أفراد الأسرة أو أقارب أو جيران ..."

التشريط : ويبدأ بأن يربط الكائن بين منبه محايد ومنبه آخر سبق وأن إستثار إستجابة إنفعالية لديه . كما تبين أن الخوف الذي يتعلمه الفرد من منبه معين يمتد إلى غيره من المنبهان التي تتشابه معه وذلك في ضوء مبدأ التعميم .

الفهم : ويعني إدراك المواقف التي تحتمل أن تثير إستجابة إنفعالية لدى الفرد . فالخوف من تعاطي مخدر معين يتضمن فهما لأضراره وما يمكن أن يحدثه من مخاطر او أضرار .

فوائد الإنفعالات :

تحقق الدرجات المعتدلة من الإنفعالات العديد من الفوائد بالنسبة للفرد ومنها ما يأتي :

1/ تزيد الشحنة الوجدانية المصاحبة للإنفعال من تحمل الفرد وتدفعه إلى مواصلة العمل وتحقيق أهدافه.

2/ للإنفعال قيمة إجتماعية . فالتعبيرات المصاحبة للإنفعال ذات قيمة تعبيرية تربط بين الأفراد وتزيد من فهمهم لبعضهم البعض .

3/ تعتبر الإنفعالات مصدرا من مصادر السرور . فكل فرد يحتاج إلى درجة معينة منها إذا زادت أثرت على سلوكه وتفكيره . وإذا قلت إصابته بالملل.

4/ تهيىء الإنفعالات الفرد للمقاومة من خلال تنبيه الجهاز العصبي اللارادي .

أضرار الإنفعالات :

1/ يؤثر الإنفعال على التفكير الفرد فيمنعه من الإستمرار . كما هو الحال في الحالة الغضب أو يجعل التفكير بطيئا كما هو الحال في حالات الحزن والإكتئاب.

2/ يقلل الإنفعال من قدرة الشخص على النقد وإصدار الأحكام الصحيحة كما يؤثر أيضا على الذاكرة.

3/ في حالة حدوث الإنفعالات بشكل مستمر ودائم يترتب عليه العديد من التغيرات الفسيولوجية مما يؤدي إلى حدوث تغيرات عضوية في الأنسجة وينشأ في هذه الحالة ما يسمى بالأمراض النفسية – الجسمية أو السيكوسوماتية . ومنها قرحة المعدة وإرتفاع ضغط الدم .

ووالسؤال الذي يستحق الإجابة عليه هو : كيف يمكن التغلب والسيطرة على الإنفعالات والتقليل من أضرارها . وهذا ما نتناوله في الفقرة التالية :

التحكم في الإنفعالات أو السيطرة عليها :

1/التعبير عن الطاقة الإنفعالية في الأعمال المفيدة . حيث يولد الإنفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة . ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

2/ تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للإنفعال . حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الإنفعال وبالتالي التغلب على الإضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به . فالطفل الذي يخاف من القطط مثلا يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه .

3/ محاولة البحث عن الإستجابات التي تتعارض مع الإنفعال . فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة. عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير إتجاهه نحوه.

4/ عدم تركيز الإنتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للإنفعالات . فإذا لم يستطع الفرد التحكم في إنفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية أو السارة في الشيء مصدر الإنفعال فيمكنه أن يغير إهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من إنفعالاته وتوتراته.

5/ الإسترخاء : يحدث الإنفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الإسترخاء العام لتهدئة الإنفعال وتناقصه تدريجيا .

وبهذا نكون قد عرضنا في هذا البحث تعريف الإنفعالات وأبعادها وأنواعها والنظريات المفسرة لها ومظاهرها وكيف ترتقي وتتغير من عمر لآخر . ثم تحدثنا بعد ذلك عن فوائد وأضرار الإنفعالات وكيف يمكن التحكم والسيطرة عليها ..

التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للانفعال :

يقصد بالتغيرات الفسيوليوجية المصاحبة للانفعال هي " تلك التغيرات التي تحدث في نشاطات مختلف اجزاء الجسم الداخلية والتي تحدث نتيجة التعرض لموقف او منبه او حدث مثير للانفعال " .

ونعرض فيما يلي للتغيرات التي تطرأ على نشاطات بعض اجزاء ومكونات الاجهزة الداخلية في الجسم اثناء الانفعال :

1- المعدة :

يصحاب الانفعال حدوث احمرار وتورم وانتفاخ في الاغشية الداخلية الموجودة داخل المعدة كما تزداد انقباضات عضلاتها وترتفع نسبة الهيدروكلوريك الموجودة في المعدة والذي يتضح في شعور الافراد بحموضة المعدة في المواقف المثيرة للتوتر.

أما في حالات الاكتئاب تميل أغشية المعدة الى الشحوب " اللون الاصفر " وتنخفض نسبة الهيدروكلوريك في المعدة وتقل حركة المعدة والذي ينتج عنه صعوبات في هضم الطعام وانتفاخ البطن والعور بالالم في المعدة والاصابة بقرحة المعدة او الاثنى عشر وحدوث اضطرابات في عمليات الاخراج مترتبة على الاضطرابات في الهضم مثل الاصابة بالاسهال والامساك.

2- ضغط الدم :

يرتفع ضغط الدم في الجسم اثناء الانفعال ويحدث تدد في الاوعية الدموية مما يزيد من كمية الدم قرب سطح الجلد والذي يتسبب في احمرار الوجه عند الشعور بالغضب او الخجل او التوتر.

3- الجهاز العصبي :

تنشط اثناء التعرض للانفعال المناطق العصبية المسئولة عن التحكم في الانفعال حيث يتحكم في السلوك الانفعالي للفرد مناطق في الجهاز العصبي وهي :

1- الهيبوثلاموس Hypothalamus.

2- الجهاز النطاقي او الحافي Limbic System.

3- الفصوص الجبهية والتي تتضمن العديد من المراكز العصبية للعمليات العقلية العليا ومنها الانتباه والتذكر والادارك والتفكير حيث يقوم الانفعال

على ادراك الفرد لابعاد ومعاني المواقف والمثيرات الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد.

4- الجهاز العضلي :

يزداد التوتر في عضلات الجسم عند التعرض لانفعال الفرح وينخفض في حالات الحزن ولكن لا تعد التغيرات في نشاطات الجهاز العضلي من المؤشرات الدالة على الانفعالات الفعلية لدى الفرد فهو يستطيع البكاء او الضح اثناء التمثيل او وفقا لمقتضيات المجاراة الاجتماعية في المواقف الاجتماعية في المواقف الاجتماعية دون ان يشعر بالفعل بانفعال الحزن او السرور كما تحدث تغيرات في نشاطات عضلات العين اثناء المشاجرات والغضب ويمكن رصد النشاط الكهربائي لعضلات الجسم وتحديد التغيرات التي تحدث فيها مصاحبة للانفعال من خلال استخدام جهاز الرسام الكهربائي لنشاط عضلات الجسم .

5- القلب :

تتغير قوة وسرعة ضربات القلب وفقا لشدة الانفعال حيث تبين ان شسرعة ضربات القلب تصل الى 150 نبضة في الدقيقة عند التعرض للنفعال بينما يكون عد هذه النبضت في حالة الهدوء يتراوح بين 70 - 80 نبضة في الدقيقة .

واوضحت نتائج الدراسات السيكوفسيولوجية زيادة كمية الدم المتدفق في القلب لدى الطلاب عند دخول الامتحان بمقدار لترين في الدقيقة بالمقارنة بكمية الدم المتدفق في القلب بعد الامتحان للدى الطلاب مما يشير الى تاثير الانفعالات على التغيرات في نشاط القلب .

6- تجلط الدم :

يصاحب التعرض للانفعال او للمشقة النفسية زيادة كثافة الدم وفي تجلطة وهو ما يسبب الاصابة بجلطات القلب والمخ ومختلف اجزاء الجسم عند التعرض لدرجات مرتفعة من المشقة النفسية او الانفعال .

وربما يكون لزيادة سرعة تكوين الجلطات في حالات التعرض للانفعال وللمشقة النفسية وظيفة تكيفية ببقاء الفرد حيث تبين ان الجروح التي يتعرض لها الجنود في الحروب تتجلط بسرعة اكبر من الجروح التي تصيب الافراد في الحياة المدنية ويساعد ذلك الجنود على البقاء عيى قيد الحياة في ظل الظروف المرتبطة بمشقة الحرب .

وفي بعض الاحيان عندما تتعرض بعض السيدات لدرجة مرتفعة الشدة من الانفعال اثناء الدورة الشهرية يتوقف لدريهن نزول الدم في هذه الدورة وربما يسهم ذلك في تجنيبهم للكثير من المخاطر الصحية المترتبة على حدوث النزيف .

7- الكليتان :

يؤثر الانفعال على نشاط الكليتين وتتغير نسبة الماء والاملاح في الجسم وفقا للحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد حيث يساعد التوتر على التقليل من افراز اتلجسم للماء والاملاح والتقليل بالتالي من معدل وكمية التبول

ويحدث العكس اثناء الاسترجاء والذي يساعد على زيادة افراز الجسم والاملاح ومن ثم يكثر معدل ومقدار التبول .

ولكن في حالات التوتر العصبي الشديد والتي تصل الى حد التهيج العصبي يزداد معدل التبول ويكون البول محمل بنسبة مرتفعة من الصوديوم والبوتاسيوم اللذان يزداد افرازهما وطردهما الى خارج الجسم في مصل هذه الحالات ويتم التخلص من المقادير الزائدة من هذين العنصرين من خلال البول ولهذا الامر اهمية كبرى حيث يساعد التخلص من المقادير الزائدة من الماء والصوديوم والبوتاسيوم على هدوء واسترخاء الفرد نظرا لما اوضحته نتائج الدراسات الطبية والت اشارت الى زيادة نسبة الماء والصوديوم في الجسم في حالات الاصابة بالاكتئاب الذهاني " الاكتئاب العقلي " وبذهان الهوس - الاكتئاب ولهذا يستخدم الاطباء في علاجهم لهذه الامراض النفسية والاضطرابات الوجدانية اي الاضطرابات المرتبطة بالانفعال انواع من العقاقير الطبية تساعد على طرد الصوديوم والماء الى خارج الجسم عن

طريق البول اي ان هذه العقاقير تزيد من معدلات التبول لدى هؤلاء المرضى .

8- الغدد الصماء :

تتغير نشاطات بعض الغدد الصماء في الجسم اثناء التعرض للانفعال فعلى سبيل المثال تنبسط الغدتين فوق الكلويتين ويزداد افرازهما لهرمون الادرينالين عند التعرض لخطر مفاجئ وفي حالات الخوف والغضب ويساعد هرمون الادرينالين على تنشيط الكبد لافراز السكر في الدم وتساعد زيادة كمية السكر في الدم ولكن بشرط الا تزيد عن حد معين على تعبئة الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة المواقف المثيرة للمشقة وتغذية العضلات وزيادة نشاطها ومن ثم زيادة قدرة الفرد على مقاومة الشدائد وانتهاء اثار التعب بسرعة .

أبعاد الإنفعالات :

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل إلى أهم الأبعاد التي يمكن وصف الإنفعالات على أساسها في الابعاد التالية :

*النبرة أو الطابع الوجداني

*الشدة

*مدة الإنفعال

*التعقيد أو التركيب

1/النبرة أو الطابع الوجداني :

يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعروجدانية مثل (السرور) وعلى الرغم أن الكائن ينجدب إلى النوعيات السارة من الإنفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة .

فإنه ليس من السهل دائما أن نميز بدقة وبشكل قاطع بين هذين النوعين وخاصة في الحالات الإستثارة الإنفعالية المعتدلة .

2/الشدة:

تظهر شدة الإنفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاث المكونة للإنفعال وهي " الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي – السلوك الصريح – والإستجابات الفسيولوجية ". وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بانها غير متسقة حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الإنفعال الواحد . كما تختلف من إنفعال لآخر.

3/مدة الإنفعال :

تختلف الإستجابات الإنفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها . فالإستجابة لألم من مستوى معين – على سبيل المثال – قد تكون بسيطة ووقتية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغ فيها

ويرى توماس يونغ أنه يمكن تصور الإنفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية

* المستوى الأول:

حيث تواجد المشاعر الحسية البسيطة (الإيجابية-السلبية) وتشمل على نوعين وهي حالات السرور أو الكدر .

* المستوى التاني :

المشاعر التي تتسم بالإستمرار أو الدوام ةعن المستوى السابق .

* المستوى الثالث : الإنفعالات .

وتشير إلى العمليات الوجدانية المضطربة التي تنشأ عن مصدر نفسي . ويصحبها عدة تغيرات جسمية . ومنها الغضب الشديد والخجل والحزن والفرح .

* المستوى الرابع الحالة المزاجية .

ويشير إلى الحالة الإنفعالية الأقل إضطرابا من الإنفعال وأقل شدة منه و أنها أكثر إستمرارا أو بقاء من الإنفعال . فيمكن أن يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع . فالشخص متغير المزاج يعبر نمطا عن إنفعالاته في سلوكه العام (مثل الإكتئاب – القلق – المرح) فالإنفعالات إذن حالة حادة من الإضطراب . أما المزاج فهو حالة مزمنة .

* المستوى الخامس : الوجدان

.ويستخدم هذا المفهوم في كل من الطب النفسي وعلم النفس الأكلينيكي ومنه حالات الإكتئاب الشديدة – القلق – الهوس – الشعور بالنشوة.

* المستوى السادس: العواطف .

وهي عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية . ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها وذلك عند العمل في مجال معين (كالموسيقى أو الفن أو الشعر ...إلأخ)

* المستوى السابع : الإهتمام والمنفرات .

ويشتمل هذا المستوى على الإهتمامات والأنشطة التي يحبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتا طويلا. وكما يشتمل على المنفرات وهي الأنشطة التي لا يحبها الفرد ويحاول تحاشيها والإبتعاد عنها كلما أمكن ذلك .

* المستوى الثامن : المزاج كسمة .

وعندما نتحدث عن هذا المستوى نقصد به أن هناك نمطا إنفعاليا مزمنا أو سمة من سمات الشخصية تتسم بقدر كبير من الإستقرار والثبات وتظهر في العديد من تصرفات الفرد وسلوكياته

وعلى الرغم من أن هناك تداخلا بين الإنفعالات وبعض المفاهيم الأخرى إلا أن الشيء الواضح هو أن الإنفعال "عملية إنفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الإضطراب الوجداني التي تستغرق فترة زمنية قصيرة ".

4/التعقيد أو التركيب

تتسم الإنفعالات بأن هناك علاقات وإرتباطات فيما بينها . لذلك يصعب الفصل بينها . فلا يمكننا مثلا أن نحدد بدقة حالة نقية تماما من الخوف أو الغضب فقط. ولذلك فإن محاولة تصنيف الإنفعالات هي الخطوة الأولى نحو تبسيطها والوقوف على كل نوع منها وتحديد مظاهره والتغيرات المصاحبة له . وهذا ما سنتناوله في الفقرة التالية.

تصنيف أنماط الإنفعالات :

تعد المسميات اللفظية للإنفعالات –فيما يرى ميلفن ماركس- غير كافية لإبراز ملامحها وأبعادها. ويقترح تقيما للأنماط الرئيسية للإنفعالات في ضوء فئتين :

الأولى : وختص بالمنشأ أو أصل الإنفعالات .

الثانية : وتختص بموضوع الإنفعال .

وبإستخدام هذا المحك كأساس للتصنيف يمكننا أن نميز بين مصدرين رئيسيين للإنفعالات هما . المواقف والكائنات الحية (وخاصة الآدميين) ثم عمل بعض التصنيفات الفرعية طبقا لموضوعات الإنفعال التي تندرج في كل فئة على حدى.

1/الإنفعالات الموقفية :

ويستثار هذا النوع من الإنفعالات عن طريق الآثارالحسية المباشرة للمنبهات أو بواسطة الدفاعية طويلة المدى أو خصائص الموقف . ويظهر الاساس الحسي للإنفعال بوضوح في حالات الشعور بالألم . فالمنبه الشديد أو الإجهاد الدي يؤثر على بناء الجسم وخاصة في الاجزاء السطحية منه – يحاول الفرد التخلص منه والإبتعاد عنه في حين أن إستجابة الألم التي تؤدي إلى الغضب (الهجوم) أو الخوف (الهروب) تعتمد على طبيعة الموقف ووعي الفرد بها .

2/الإنفعالات الأولية :

تستثار معظم الإنفعالات بنفس الطريقة التي يدرك بها الكائن مختلف المواقف والمنبهات . وتنقسم الإستجابات الإنفعالية الأولية إلى أربعة أنماط أساسية وهي : السعادة و الأسى والخوف والغضب

ونعرضها على النحو التالي :

* السعادة : إستجابة السرور أو السعادة هي نتائج إرضاء دافع ما. وكلما كان الدافع قويا أو عميقا بالنسبة للفرد كان أكثر كفاءة على بعض السرور لديه

ويظهر هذا النوع من الإنفعالات في أشكال مختلفة كالفرح الشديد أو النشوة .

* الأسى : وفي النهاية المتصل الوجدني للسرور نجد ما نسميه بإنفعال الأسى . والذي ينتج عن فقدان هدف ما أو موضوع مرغوب . وقد يصل هذا النوع من الإنفعالات بالفرد إلى حالة متطرفة فيصاب بالإكتئاب.

* الخوف : يقع الخوف أيضا في نهاية المتصل الوجداني للسرور أو السعادة . ولكنه ليس مقابلا لها . ويعد الخوف إستجابة متعلمة تتوقف على إكتساب الفرد للخبرات ومعارف .

ويؤدي إنفعال الخوف وظيفة بيولوجية هامة. فهو يدفع الفرد إلى الهرب من الخطر والحذر منه فيعينه على حفظ حياته . غير أن كثيرا ما يتجاوز الخوف هذه الوظيفة المفيدة فيصبح سببا لإلحاق الضرر بحياة الفرد . وإنفعال الخوف هو إنفعال مكتسب فقد دلت التجارب التي قام بها واطسون على أن الطفل الصغير لا يكاد يخاف إلا من الأصوات الشديدة المفاجئة . فهو لا يخاف الضلام أو النار أو الثعابين أو القطط أو الكلاب أو غير ذلك من الأشياء التي قد يخاف منها الكبار . ثم يتعلم الطفل فيما بعد الخوف من أشياء كثيرة لم يكن يخافها من قبل.

ويتفاوت الخوف كثيرا من شخص لآخر ومن حضارة لأخرى . ويلاحظ أنه يستثار بتنبيه خارجي وليس من إجراء حاجة داخلية تلقائية فعندما يواجه الكائن منبها مؤلما تحدث إستجابة إنسحاب وفيما بعد قد يسبب مجرد إقتراب المنبه المؤلم منه الإنسحاب . ويقول الشخص بانه يشعر بالخوف . وهذا يوحي بأن الخوف إستجابة متعلمة . وتتوقف على الخبرة الماضية . وينمو شعور الطفل بالخوف من عمر لآخر فهو يرتبط أول الأمر بالواقع . ذلك أن الطفل عندما يتعلم المشي يتعرض لسقطات مؤلمة . وهكذا ينمو لديه خوف يبرزه الواقع . ومع تزايد نضج الطفل يتعلم عادة بأنه بالتعامل مع هذه التهديدات ويختفي الخوف . والخوف كأحد أنواع الإنفعالات يتضمن حالة من حالات التوتر التي تدفع الخائف إلى الهرب من الموقف الذي أدى إلى إستثارة الخوف حتى يزول التوتر ويزول الإنفعال .

ويصاحب إنفعال الخوف بعض التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة خفقان القلب والإحسساس بالهبوط في المعدة والرعشة في الركايب وتصيب العرق والقىء .

* الغضب : يقوم إنفعال الغضب بفائدة هامة للفرد فهو يزيد من نشاطه ويدفعه في بعض الأحيان إلى القيام ببعض الأعمال العنيفة لإزالة ما يعترضه من عوائق. ولكن كثيرا ما يشتد إنفعال الغضب ويصعب على الشخص التحكم فيه فيؤدي إلى بعض النتائج الضارة أو السلبية . ويظهر هذا النوع من الإنفعالات نتيجة عوامل وظروف عدة منها الحرمان أو المنع . فأول ما يثير غضب الاطفال هو شعورهم بالعجز عن تحقيق أغراضهم ورغباتهم . كما يثير غضب الأطفال الشعور بالحرمان من حب الوالدين وعطفهما .

يتضح مما سبق أن كلا من إنفعال الخوف والغضب ينشأ نتيجة إحباط لبعض الدوافع الأساسية للكائن الحي. فالخوف يحدث إذا إعترضت الكائن الحي بعض العقبات وحالت بينه وبين تحقيق رغبته . ويؤدي الإنفعال في كل من حالتي الخوف والغضب وإلى زيادة النشاط اي يمكن إستخدامه في مواقف الخطر المخيفة أو في إزالة العقبات التي تعوق الفرد من الوصول إلى رغبته .

ويرتبط نضج الشخص بقدرته على التحكم في إنفعال الغضب الذي يفقده القدرة على حسن مواجهة الموقف .

3/الإنفعالات الإجتماعية :

وتنقسم إلى فئتين رئيسيتين:

الأولى : وتختص بالذات المرجعية " كالفخر والخجل والشعور بالذنب"

الثانية : وتتعلق بالتفاعل مع الآخرين " كالحب والكراهية .."

ويبدو أن هناك درجة كبيرة من التداخل بين الإنفعالات الإجتماعية والإنفعالات الموقفية . ويعتمد هذا الفصل على الشخص أو الأشخاص في مواقف معينة أكثر من إعتماده على الموقف في حد ذاته . ولأن تقسيمنا للإنفعالات يهدف إلى الشرح والتفسير وليس نتيجة بحوث أو دراسات أجريت في هذا الصدد.

وتنقسم الإنفعالات الإجتماعية إلى فئتين :

* إنفعالات تقدير الذات :

حيث تعد قدرة الفرد على تقييم ذاته من أكثر الجوانب المركزية في بنائه السيكولوجي. وعملية تقدير الذات هي عملية دالة للمتغيرات الشخصية والإجتماعية العديدة ومن هذه المتغيرات : المستوى الأكاديمي أو الأخلاقي والثقافي والإقتصادي والإطار الحضاري . ويؤثر في عملية تقدير الفرد لذاته كل من الشعور بالذنب والخزي والندم .

ويشير الخزي إلى حالة منخفظة من تقدير الذات . أما الشعور بالذنب فيشير إلى إستجابة إنفعالية أكثر إرتباطا بإنتهاك المعايير والقواعد الأخلاقية . أما الندم فهو حالة أكثر وضوحا وإمتدادا للشعور بالذنب . وتختلف هذه الحالات الإنفعالية من ثقافة لأخرى.

* الإنفعالات الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص :

يمتد المتصل الوجداني من أقصى درجات المشاعر الإيجابية إلى أقصى درجات المشاعر السلبية . ويجب ألا يقتصر تعاملنا فقط على هذين القطبين: الحب – الكراهية .

فالحب كحالة إنفعالية يترتب عليه المزيد من الإتصال والتفاعل مع الأفراد الآخرين . ويجب تصوره في ضوء أنواعه المختلفة : كالحب الرومنسي وحب الوالدين ...إلخ.

أما الكراهية فهي حالة إنفعالية يترتب عليها النفور والبعد عن الآخرين . وهناك درجات مختلفة من الحب والكراهية . ترتبط درجة إستمرار أو دوام أي منهما بحضور أو غياب الأفراد.

دراسة لبعض أنواع الانفعالات السلبيةالانفعالات :

الخوف :

يرث الإنسان استعدادا عاما للخوف من مثيرات طبيعية ،يختلف العلماء فيها، فمنهم من يرى أن الألم الجسمي هو المثير الفطري الوحيد للخوف ،ويقول واطسن بأن الأصوات العالية وفقد السند هما مثيرا الخوف ...

أما الغالبية العظمى من مثيرات الخوف فيتعلمها الإنسان عن طريق :

- العدوى الاجتماعية

- اقتران شيء مخيف بآخر غير مخيف

- المحاولة والخطأ

- الملاحظة والفهم والاستبصار .

و قد تكون مثيرات الخوف مادية أو معنوية .

ويكون السلوك الفطري للخوف في البداية هو الصياح والانتفاض والتجنب والهرب الجسمي لكنه يتعدل ويتحور بعد ذلك.

للخوف وظيفة مهمة في حماية الإنسان من الأخطار ،لكنه قد يكون خوفا من أمور لا تثير الخوف، ويسمى في هذه الحالة بالفوبيا .

التغلب على الخوف :

من الوسائل المعينة على التغلب على الخوف :

1 - تصحيح التعلم :

يكون ذلك عن طريق الإشراط بجعل المثير الذي يخيف الطفل يقترن بمثير آخر سار بالنسبة للطفل ،حتى يتغلب الانفعال السار على انفعال الخوف .

ويجب الحذر عند استخدام هذا الأسلوب حتى لا يحدث العكس ،فيصبح المثير الذي كان يسر الطفل مثيرا يخاف منه .

2 – الغمر الانفعالي :

الغمر الانفعالي يكون بجعل الفرد يواجه الموقف المخيف مباشرة.

وقد يفيد هذا الأسلوب في بعض الحالات ولكنه في حالات أخرى قد يؤدي إلى مضاعفة خوف الطفل ،وزيادة مثيرات ذلك الخوف .

3 – الإقناع :

من المفيد أن تجعل الفرد يعيد النظر في مخاوفه ،ولكن هذا الأسلوب لا يجدي بمفرده بل لا بد أن يقترن بأساليب أخرى .

4 – التقليد الاجتماعي :

عندما يكون الفرد في مجموعة ما ويرى قدرتها على مواجهة مثير معين دون خوف قد تزول حالة الخوف التي تنتابه من ذلك المثير .

قد يكون التقليد الاجتماعي ذا نتائج عكسية خصوصا بالنسبة للأطفال ،فقد يتعلم الطفل الخوف إذا رأى طفلا آخر يبكي ويصرخ من مثيرات لم تكن تخيفه .

5 – تعلم مهارات جديدة :

إذا شعر الفرد أنه قادر على مواجهة الموقف بما لديه من مهارات قل خوفه من ذلك الموقف .

من الوسائل الخاطئة التي يستخدمها بعض الآباء والمربين للتغلب على الخوف :

1 – تجنيب الفرد مثيرات الخوف .

2 – التوبيخ والسخرية.

القلق:

الفرق بين القلق والخوف

الخوف	القلق
يثيره موقف خطر مباشر ماثل أمام الفرد	يثيره ألم أو خطر أو عقاب يحتمل حدوثه لكنه غير مؤكد الحدوث
الخوف انفعال فطري	القلق انفعال مكتسب مركب من الخوف والألم وتوقع الشر
متى قام الفرد بسلوك مناسب زال الخوف واستعاد توازنه	ينزع للإزمان فهو مستمر لا يستطيع الفرد حياله سوى الانتظار والقلق
لا ينتشر في المجتمعات المتحضرة لأن الإنسان فيها يستطيع تفادي	منتشر في الوقت الراهن ،فهذا

مثيرات الخوف	العصر يسمى بعصر القلق

أنواع القلق :

1 - القلق الموضوعي العادي : يكون مثير الخوف خارجيا وإن كان للخوف ما يبرره لكن الفرد لا يستطيع أن يفعل حياله شيئا ،ومخاوف الأطفال تعد من هذا النوع .

2 - القلق الذاتي العادي : يكون مصدر القلق داخليا يشعر الفرد بوجوده ،كالخوف من الضمير أو فقد السيطرة على دوافعه المحظورة .

3 - القلق العصابي : يكون مثير الخوف فيه ذاتيا لا شعوريا . فهو بالنسبة للفرد خوف غير مبرر لا يستطيع معرفة أصله ،و تثيره مثيرات بيئية غير كافية (ضغوط بييئية بسيطة) ،أما إذا اشتدت الضغوط ظهر عنيفا أو في صورة نوبة .

والقلق العصابي مشترك بين جميع الأمراض النفسية والعقلية ،وهو أشد وطأة على نفس الفرد لأنه لا يعرف أسبابه ولا يستطيع محوه.

علاج القلق :

لكي يتم علاج القلق لا بد من معرفة أسبابه ،وذلك يتطلب مساعدة الأخصائي النفسي.

الغضب :

يرث الفرد استعدادا فطريا للغضب من كل ما يقيده ،أو يحبط حاجاته .

ويتعلم الطفل عن طريق الاقتران مثيرات جديدة للغضب .

ويتعلم الفرد أيضا أساليب غير مباشرة للتعبير عن غضبه بدلا من الأساليب البدائية .

ويتعلم الطفل أن الغضب يزيل القيود ،ويؤدي لجذب الانتباه وربما المكافأة أحيانا .

أما الراشد فمما يثير غضبه : التدخل في شؤونه ،وإعاقة أعماله ،ومصادمة مبادئه .

* الغضب أكثر شيوعا من الخوف لأن مثيراته أكثر .

وتعليم الطفل كيفية ضبط مشاعره عند الغضب أمر في غاية الأهمية لأن :

- الغضب المقموع أو المكبوت غالبا ما يصبه الفرد على أشخاص أبرياء لا صلة لهم بموضوع الغضب .

- الغضب المكبوت من أهم أسباب القلق العصابي .

أساليب التغلب على الغضب :

1 – فهم دوافع الطفل :

من أهم أسباب الغضب عند الفرد عدم إشباع حاجاته ورغباته ،وبذلك يكون البحث عن هذه الحاجات ومحاولة إشباعها ذا أثر هام في التغلب على الغضب .

2 – تدريب الطفل على حل مشكلاته :

لأن العجز يولد انفعال الغضب لدى الطفل ،لذلك يكون تعليمه كيفية التفكير في حل مشكلاته بدلا من الغضب أسلوبا فاعلا في التخلص من الغضب .

3 – تدريب الطفل على التعاون :

إن الذي ينشأعلى تحقيق رغباته فقط دون المبالاة بحاجات الآخرين ورغباتهم يكون دائم التصادم معهم ،مما يثير انفعال الغضب لديه بشكل متكرر .

وبذلك يكون تدريبه على التعاون والتوفيق بين رغباته ورغبات الآخرين معينا على التقليل من المواقف التي تثير انفعال الغضب لديه .

4 – تجنب فرض القيود بلا مبرر .

5 – تغيير الحالة النفسية :

هذه الطريقة مفيدة فقط في تخفيف حالات الغضب الطارئة ،لكنها لا تفيد في تجنب الغضب .

وتتمثل هذه الطريقة في لفت انتباه الطفل لأمر سار بدلا من التركيز على الموضوع الذي يثير غضبه.

الشعور بالذنب والخجل والندم :

الشعور بالذنب : هو شعور ينتج عن قيام الفرد بعمل لا يرضاه ضميره دينيا كان أم خلقيا أم اجتماعيا .

والشعور بالذنب يكون انفعالا سويا تهذيبيا إذا كانت مثيراته محددة .

أما إذا كان الشعور بالذنب غير واضح المصدر فإن الفرد يعاني في هذه الحالة من عقدة الذنب .

وعقدة الذنب تجعل الفرد يشعر باستصغار الذات والاشمئزاز منها ،وتهويل أخطائها والرغبة المستمرة في التكفير عنها ولو بعقاب النفس

،ويكون التكفير شعوريا في البداية ،ثم يتحول إلى حاجة لاشعورية ،ويسمى الشخص الذي يعاقب نفسه ويجد راحة في ذلك بالشخص المازوخي .

وتنشأ عقدة الذنب :

- بسبب رغبات يكبتها الضمير .

- بسبب التربية التي تسرف في لوم الطفل وعقابة ،وتهويل أخطائه مما يؤدي إلى تضخم خبيث في محاسبة الطفل لنفسه .

الخجل : يشعر الفرد بالخجل إذا ارتكب أمرا يمس احترامه لنفسه لكنه لا يخالف ضميره أو يخالف المعايير الاجتماعية .

الندم : يشعر الفرد بالندم أحيانا بعد ارتكاب خطأ ما ،وهذا الشعور أشد وطأة من الشعور بالذنب وخصوصا إذا أدرك الفرد أنه عاجز عن تصحيح خطئه .

المزاج والانفعال :

المزاج هو مجموعة الصفات التي تميز انفعال الفرد عن غيره ،ومن هذه الصفات :

1- درجة تأثر الفرد بالمواقف التي تثير الانفعال

2- نوع الاستجابة الانفعالية

3- ثبات الحالة المزاجية أو تقلبها

4- الحالة المزاجية الغالبة على الفرد

وتلعب العوامل الوراثية الدور الأكبر في تكوين المزاج وخاصة الجهاز العصبي والهيبوثلاموس، وعمليات الأيض (التغيرات الكيميائية والفيزيقية التي تحدث في الجسم) وقد تؤثر البيئة في المزاج من خلال الصحة العامة للفرد وتاريخ حياته الجسمي والنفسي .

النضج الانفعالي :

النضج الانفعالي شرط من شروط الصحة النفسية ،واضطرابه سبب الكثير من الاضطرابات النفسية .

النضج الانفعالي هو حالة تتميز بالسمات التالية :

1 – ألا تثير الفرد مثيرات تافهة وأن يتخلص من الميول الصبيانية كالأنانية والخوف من المسؤولية .

2 – الاستقرار الانفعالي وهو أن يعبر الفرد عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن الأساليب البدائية .

3 – القدرة على ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعالات ،وهذا يشمل عدم التهور ،وتأجيل اللذات العاجلة من أجل الظفر بلذات آجلة .

4 – الثبات المزاجي وعدم التذبذب لأسباب تافهة بين الحزن والفرح ..

أثر الانفعال في العمليات العقلية والسلوك :

- إن الانفعال المعتدل ينشط التفكير والعمليات العقلية والحركة ويزيد الميل لمواصلة العمل.

- إن الانفعالات الشديدة تشل السيطرة على الإرادة ،وتؤثر على جميع العمليات العقلية :

- تشوه الإدراك
- تعوق التذكر.
- تعوق التفكير الهادئ وتجعله يدور حول فكرة واحدة هي موضوع الانفعال .
- تنكص باللغة إلى مستوى بدائي
- تجعل صاحبه شديد القابلية للإيحاء

- إن قمع الانفعال لفترة طويلة مع بقاء الظروف المثيرة له يؤدي :

- لاستهلاك الطاقة اللازمة للنشاط حيث تستنفد في قمع الانفعال .

- اضطرابات جسمية كارتفاع ضغط الدم

- انفجارات خطيرة تصل إلى القتل

الانفعال والأمراض الجسمية النفسية (السيكوسوماتية):

بما أن الانفعال يشمل الاضطرابات الفسيولوجية والشعور بالانفعال مقترنا بحركات تعبيرية تتصرف عن طريقها الطاقة الحشوية ،فإن إعاقة السلوك الخارجي للانفعال يؤدي إلى قمعه ومن ثم تراكمه واشتداد التوترات الحشوية للإنسان .

وإذا استمر الفرد في القمع مع استمرار الظروف المثيرة للانفعال تحول الاضطراب إلى الإزمان مما قد يؤدي إلى أمراض جسمية نفسية المنشأ (السيكوسوماتية).

وتنتشر الأمراض السيكوسوماتية في الحضر أكثر من الريف ،وفي الحضارات المعقدة التي يكثر فيها الصراع والتنافس والظروف الاقتصادية المقلقة .

من الاضطرابات السيكوسوماتية : ضغط الدم - قرحة المعدة والأمعاء - أمراض الشريان التاجي - الذبحة الصدرية - الجلطة الدموية - الروماتزم - تضخم الغدة الدرقية - الصداع النصفي - الطفح الجلدي - عرق النسا .

هذه الأمراض لا يجدي في علاجها العلاج الجسمي وحده ،في حين أنها تستجيب للعلاج النفسي .

وقد ظهر اتجاه جديد في الطب هو الطب السيكوسوماتي الذي يعامل المريض على أنه وحدة نفسية اجتماعية ،فيعامل العوامل النفسية والمالية والاجتماعية للمريض على أنها عوامل حقيقية لها تأثيرها في الاضطرابات الجسمية.

الفصل الثالث

البرمجة اللغوية العصبية والسيطرة

على الانفعالات

البرمجة اللغوية العصبية

قد يسمع الكثير بهذا المصطلح الجديد "البرمجة اللغوية العصبية" "Neuro-Linguistic Programming" ولكن قسماً كبيراً من القراء لا يدرك ما هو هذا العلم .

لقد بدأ هذا العلم في السبعينيات من القرن الماضي، وسبب اكتشافه هو الحاجة لتطوير مدارك الإنسان. فقد كان بعض الناس يحقق نجاحاً كبيراً في حياته، وهذا ما لفت انتباه بعض العلماء فقرروا دراسة أسباب هذا النجاح. ثم خرجوا بنتيجتين مهمتين:

1- إن كل إنسان يحقق نجاحاً ما فهو يستخدم طريقة ما في إدارته لشؤون حياته، وهذه الطريقة أو "الاستراتيجية" في العمل هي التي حققت له نجاحاته.

2- إن أي إنسان يحقق نجاحاً ما، فهذا يعني أننا نحن أيضاً قادرون على تحقيق نجاح مماثل فيما لو اتبعنا الطريق ذاتها.

تعتمد هذه البرمجة على تزويد القارئ بمجموعة من الأساليب والأفكار والمهارات والتي تجعل منه إنساناً ناجحاً وقوياً. ولكن الشيء الذي يضمن لك النجاح في تحكمك بذاتك أو بدماغك أو السيطرة على انفعالاتك هو -وبكل بساطة- أن تتعلم كيف يعمل عقلك!

لقد اكتشف العلماء أن الانفعالات والعواطف والأحاسيس عند الإنسان لا تسير بشكل عشوائي كما كان يُظن في الماضي، بل هنالك برنامج دقيق يتحكم فيها، وهذا هو السر في إطلاق مصطلح "البرمجة" على هذا العلم.

- فكلمة "برمجة" تدل على أن هنالك برنامجاً خاصاً بالانفعالات والعواطف يمكن التحكم به تماماً كما نتحكم ببرنامج الكمبيوتر!

- وكلمة "لغوية" تدل على استخدام الكلمات في التواصل مع الآخرين والتواصل مع الذات. أي استخدام اللغة في توجيه الانفعالات.

- أما كلمة"عصبية" تعني أننا يجب أن ندرك كيف يعمل جهازنا العصبي والنفسي لنتمكن من التحكم به وتوجيهه بالاتجاه الذي نريده. تماماً مثل معرفتك بجهاز الكمبيوتر الذي تعمل عليه، فكلما كانت معرفتك بالجهاز الذي بين يديك أكبر، كان لديك قدرة أكبر على التحكم بهذا الجهاز والاستفادة من ميزاته.

هذه البرمجة تهم الإنسان الصحيح مثلما تهم الإنسان المريض، فليس من الضروري أنك تعاني من مشكلة ما حتى تأتي وتتعلم قواعد البرمجة، على العكس يجب أن تستفيد من هذه القواعد وتتمرن على تطبيقها وأنت في حالة الصحة الجيدة، وذلك سوف يجعلك أكثر قوة في حالة المآزق والمواقف الصعبة.

كيف تتحكم بعواطفك

إنها عملية بغاية البساطة وتحتاج فقط لمعرفة قانون بسيط وممارسة هذا القانون. يخبرنا العلماء اليوم بأن هنالك عقل باطن هو الذي يتحكم

بعواطف الإنسان وانفعالاته ومشاعره بل وتصرفاته! ولكننا لا ندرك هذا العقل مباشرة لأنه عقل باطن أي خفي.

ولكن التجارب أثبتت حقيقة علمية وهي أن العقل الواعي والذي نفكر فيه ونتعامل معه يتصل مع العقل الباطن بقنوات ضيقة. فأنت مثلاً تستطيع أن تعطي إيحاءً لعقلك الباطن بأنك يجب أن تفعل شيئاً ما. ومع تكرار هذا الإيحاء فإن العقل الباطن يستجيب ويبدأ فعلاً بالتغيير.

لقد وجد العلماء بأن الفترة التي ينشط فيها الاتصال بين العقل الواعي والعقل الباطن هي فترة ما قبل النوم بدقائق، وفترة ما بعد الاستيقاظ من النوم بدقائق أيضاً. فهذا هو الدكتور جوزيف ميرفي يخرج بنتيجة بعد آلاف التجارب في كتابه "قوة عقلك الباطن" ، والذي بيع منه أكثر من مليون نسخة! هذه النتيجة هي أن أفضل طريقة للتحكم في الانفعالات والغضب هي أن تردد كل يوم قبل النوم وبعد الاستيقاظ عبارات مثل: "سوف أصبح من هذه اللحظة إنساناً هادئاً ومتزناً وبعيداً عن الانفعالات وسوف تظهر هذه النتيجة في سلوكي غداً..".

خطوات علمية وعملية لعلاج الانفعال المزمن

1- يؤكد علماء النفس وعلى مدى أكثر من نصف قرن أن هنالك خطوة أساسية يجب القيام بها لمعالجة الانفعالات، وهي الاعتراف بالخلل أو المرض. فالانفعال النفسي عندما يتطور فإنه يتحول إلى مرض يلازم المريض طيلة حياته، ولا يبدأ هذا المريض بالشفاء حتى يعترف المريض بأن هذا المرض موجود وأنه يجب عليه أن يسارع إلى علاجه.

وهذه حقيقة علمية وليست رأياً لعالم نفس أو نظرية تخطئ وتصيب، وذلك لأن جميع العلماء يؤكدون هذه الحقيقة، أي حقيقة أن يخاطب الإنسان نفسه بعد الانفعال مباشرة ويحاول أن يعترف أمام نفسه بأنه قد تسرّع وأخطأ بهذا الانفعال. وهذه هي الخطوة الأهم في علاج الانفعال.

2- الخطوة الثانية وهي مهمة ومكملة للأولى وهي أن يحاول أن يعطي لعقله الباطن رسائل تقول له: "يجب عليّ أن أتوقف عن هذه الانفعالات لأنها خاطئة وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة وتسبب لي كثيراً من الاحراج".

وهذه الرسالة يجب عليه أن يكررها ويقتنع بها، بكلمة أخرى يجب أن ينوي على عدم العودة لمثل هذه الانفعالات التي يظلم بها نفسه.

3- هنالك إجراء عملي يجب على "الانفعالي" أن يبدأ بتطبيقه على الفور وهو التسامح مع الآخرين. فقد أظهرت الدراسات أن أطول الناس أعماراً هم أكثرهم تسامحاً!!! إذن يجب عليك أن تمتلك القدرة على التسامح والعفو عمن أساء إليك أو أزعجك. إذ أنك بدون هذه الخطوة لن تتحسن وستبقى الانفعالات مسيطرة عليك. كما يؤكد الباحثون اليوم بأن إنفاق بعض الأموال على الفقراء ومساعدتهم تكسب الإنسان شيئاً من الاستقرار والاطمئنان، وتعالج لدية حدة الانفعالات.

إن العفو أو التسامح أمر ضروري ومهم لأنه يعالج الخلل من جذوره، فالسبب الكامن وراء أي انفعال هو إحساس هذا المنفعل بأن الآخرين قد أساؤوا له وبالتالي يحاول الانفعال كرد فعل انتقامي منهم. فإذا قرر أن يرسل أيضاً إلى ذاته رسائل يؤكد من خلالها أنه سوف يتسامح مع الآخرين وكرر هذه الرسائل فإنه سيجد نفسه متسامحاً بالفعل!

4- هنالك إجراء داخلي يجب أن ينفذه أيضاً وهو مقاومة هذه الانفعالات ومحاولة إخمادها وذلك بتكرار رسالة أخرى مفادها: "يجب عليّ أن أقاوم أي انفعال أتعرض له مهما كان صغيراً".

5- كإجراء آخر وهو أنك تسلك طريقاً ما وتعتقد بقوة أنه سيؤدي بك إلى النجاح المطلوب، ولكن عند فشل هذا الطريق فإن الواجب تغييره وسلوك طريق آخر حتى يتحقق النجاح المطلوب. إن الاعتقاد بالنجاح هو نصف النجاح، أي أنك إذا اعتقدت بقوة بأنك ستنجح في عمل ما فإن هذه العقيدة ستكون الوسيلة الفعالة لنجاحك في هذا العمل.

الانفعالات الإيجابية هي قوة محركة للإنسان نحو حياة آمنة وممتعة، وقوة داعمة لتحقيق الأهداف والإنجازات، وقبل ظهور علم النفس الإيجابي كانت الكثير من الدراسات تهتم بالمشاعر السلبية ودراستها وبرامج إدارتها وعلاجها، وفي المقابل قليل من الاهتمام بدراسة الانفعالات الإيجابية، ويذكر سليجمان أن أمام كل 100 دراسة عن المشاعر السلبية مثل الحزن والاكتئاب هناك دراسة واحدة عن المشاعر الإيجابية كالسعادة.

ويقول سليجمان: "كان الناس سابقًا يهربون من علماء النفس لأنهم يبحثون في الماضي، والآن بدأوا يتقربون من علماء النفس لأنهم يبحثون الجوانب الإيجابية. فالناس يريدون حياة لها معنى دون أن تضيع حياتهم وهم يحاربون ضعفهم".

وإذا كانت الدراسات الحديثة تؤكد أن من يتمتع بالانفعالات الإيجابية السارة، يعيش سعيدًا وناجحًا وراضيًا عن حياته ومنجزًا ومنتجًا. إذن فهي الأولى بالاهتمام وأن التركيز عليها يضمن لنا نتائج إيجابية مرغوبة كثيرة. وهنا لا بد أن نتساءل: ما طبيعة العلاقة بين المشاعر الإيجابية والسلبية؟ لنعرف أن الانفعالات الإيجابية ليست عكس الانفعالات السلبية:

هناك افتراضان لعلاقة المشاعر الإيجابية بالمشاعر السلبية، الافتراض الأول قديم والثاني حديث أحد نتائج دراسات علم النفس الإيجابي:

الافتراض ثنائي القطب:

ويعني أن أي زيادة في اتجاه (الانفعالات الإيجابية أو السلبية) تؤدي إلى النقصان في الاتجاه المضاد، وهذا اعتقاد سائد أن الانفعال الإيجابي عكس الانفعال السلبي أي أنك إن كنت غير سعيد فأنت بالضرورة حزين، كأنهما على بعد أحادي متصل أي زيادة في أحدهما يعبر عن نقص في الآخر، لكن الدراسات الحديثة تؤكد أن العلاقة غير عكسية بدرجة تامة بين الانفعالات الإيجابية والسلبية، أي أن وجود إحداهما لا يمنع وجود الأخرى، فهناك ارتباط عكسي متوسط أو قليل بينهما، فإن حصلت على قدر كبير من الانفعالات السلبية في حياتك فقد تكون قد تحصلت أيضًا على انفعالات إيجابية كثيرة أو أقل من المتوسط بدرجة ما، فليس هناك حزن دائم ولا سعادة دائمة.

الافتراض ثنائي التغير:

هو تعديل مهم على الافتراض السابق، حيث يمكن أن يزيد الانفعال الإيجابي دون السلبي، ويمكن أن يزيد السلبي دون الإيجابي ويمكن الزيادة لهما معًا.

أي يمكن أن يحدث في بعض المواقف تنشيط ثنائي للانفعالات الإيجابي والسلبية معًا، وهناك شواهد كثيرة تدل على أنهما ليسا متضادين.

وبالنظر إلى ظاهر سيكولوجية كالضحك نجد أن الانفعالات الإيجابية والسلبية تبدو مجتمعة في الضحك والبكاء، ففي المشكلات والمحن قد تجد صاحبها يضحك فنقول: "شر البلية ما يضحك"، وقد نجد من هو سعيد بخبر سار يضحك ثم يبكي، وذلك لأنه إذا عجز البكاء عن استنفاذ التوتر وتخليص الإنسان منه وتهدئته انتقلت آثار هذا التوتر إلى العضلات الخاصة بالضحك، فيضحك الإنسان وهو في أشد حالات الألم، كما يبكي أحيانًا من

شدة الفرح لأن الطاقة الانفعالية السارة التي بداخله لم تتمكن من الخروج عبر منافذ الضحك فتخرج من منافذ البكاء.

منظور ثنائي التغير ليس القطب، أي أن كلًّا من الانفعال الإيجابي والسلبي يغير في الآخر بنسبة ليس بالضرورة عكسية، فلا نقول إن فلان مشاعر الإيجابية 70% إذن فحتمًا مشاعر السلبية في هذا الوقت 30%، لأنه يمكن أن تكون مشاعره السلبية 50%.

الفصل الرابع

الذكاء الوجداني

و التعاطف

الإحراج والخجل والحياء

الإحراج حالة انفعالية ناجمة عن حدوث تناقض في الصورة التي يود الفرد الظهور بها عن الصورة التي ظهر بها فعلاً في موقف اجتماعي أمام الآخرين، بسبب فعل كان يجب ألا يحدث، ويظهر عن طريق احمرار الوجه، والإحراج يشير إلى أنك تعتذر عما صنعت ولم تكن متعمداً فعله، إظهار الإحراج يمنع العقاب غالباً. الإحراج انفعال مركب يجمع الشعور بالذنب والخزي والدهشة، ويحدث الخجل بسبب توقع الفرد أنه لن يستطيع إظهار نفسه بالصورة التي يتمناها أمام الآخرين، وهو يبدو بصورة شعور بالقلق من التواجد مع الآخرين. الحياء هو الشعور بالشيء القبيح والخوف من إتيانه والنفور منه.

الحب

وهو تركز مشاعر الفرد ايجابياً في شخص أو شيء معين، يؤدي إلى الرغبة في التقرب والتودد من ذلك الشخص، أو الحصول على ذلك الشيء، وللحب وظيفة هامة في تنمية الشخصية السوية، ويبعث على الإحساس بالأمن النفسي، كما له وظيفة اجتماعية بين البشر، ويقوي الارتباط الأسري، كما يسهم أيضاً في الحفاظ على النوع الإنساني من خلال الزواج و تنظيم الأسرة.

مكونات الذكاء الوجداني

يمكن تصنيف الذكاء الوجداني إلى أربع مكونات رئيسة، وذلك حسب نظرية "مايروسالوفي"، والمكونات هي:

1- التعرف على الانفعالات:

وهي قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين.

2- توظيف الانفعالات:

وهي القدرة على استثارة الانفعال واستخدامه لترشيد التفكير، وتركيزه في المهم، وتفعيل عملية حل المشكلات.

3- فهم الانفعالات:

وهي القدرة على فهم أسباب الانفعال، وكيفية تطوره، وماهية مكوناته، والقدرة على التنبؤ به، والتعبير عنه، فهي قدرة تعكس الحصيلة المعرفية للفرد في الجانب الانفعالي.

4- إدارة الانفعالات:

هو القدرة على إدارة انفعالات الذات والآخرين بصورة تسمح بالتكيف الفعال مع الموقف.

التعاطف

يعتقد العلماء أن للتعاطف أساساً فسيولوجياً...

فعندما قطعت الوصلات العصبية التي تربط اللوزتين (amygdala) باللحاء (cortex) لدى بعض القردة، ثم أطلقت في الغابة مرة أخرى، عاشت هذه القردة لوحدها ولم تستطع الانسجام الوجداني مع مجموعتها رغم أنها كانت قادرة على الأكل والتسلق.

ويرى العلماء أن عجزاً في وصلات عصبية معينة في الجبهة الأمامية اليمنى يتسبب في جعل بعض الأشخاص غير قادرين على فهم الانفعالات المصاحبة للكلمة والخارجة من أفواه الآخرين مع أنهم يفهمون حرفية الكلمة، لكن ليست لديهم القدرة مثلاُ على التمييز بين المقصود من كلمة شكراً عندما تنطق بطريقة ودية، وعندما تنطق بطريقة جافة تنم عن استياء.

لقد العلماء أن المرضى الذين لديهم مشكلة "ألكثيميا" Alexithymic ليسوا فقط لديهم مشكلة في التعرف على مشاعرهم الخاصة بهم، بل حتى في معرفة مشاعر الآخرين أيضاً.

ويشتهر السيكوباثيون والمجرمون ومغتصبو الأطفال والنساء ببرود العاطفة، فهم لا يحسون بانفعالات وآلام ضحاياهم، ولا يخافون.

ففي تجربة قام بها أحد الباحثين بعرض كلمات مثيرة مثل "قتل"، وكلمات أخرى محايدة مثل "طاولة"، وجد أن الكلمة المثيرة تحدث موجات عالية ومميزة وبسرعة في أدمغة الناس العاديين، أما لدى السيكوباثيين فإنها، كالكلمات المحايدة، لا تثير شيئاً مميزاً لديهم.

وتبرز أهمية قراءة مشاعر الآخرين لدى الأطباء، والبائعين، والمحامين، وحتى ميكانيكي السيارات، فالبائع الجيد ليس هو الشخص الاجتماعي كثير الكلام فقط، ولكنه شخص تشعر من خلال حديثه معك، واستماعه لرغبتك بثقتك به وبصدقه في خدمتك.

وقد وجدت إحدى الدراسات أن الأطباء الأكثر قدرة على معرفة انفعالات مرضاهم كانوا أكثر نجاحاً في علاجهم قياساً بأقرانهم الأقل حساسية، لكن أغلب الأطباء، كما أظهرت إحدى الدراسات، قليلاً ما يستمعون جيداً لمرضاهم، ولديهم بالمتوسط أربع أسئلة قبل بدء المقابلة، ويبدؤون بمقاطعة المريض بعد 18 ثانية تقريباً من بدء المريض في حديثه.

نحن لا نعبر دائماً عن انفعالاتنا بانفعال واحد فقط، ولكن لدينا القدرة على إظهار أكثر من انفعال في وقت واحد. مثلاً: ممكن أن يمزج الفرد انفعالين في وقت واحد، بإظهار الدهشة والغضب على وجهه، أو الدهشة والسرور، أو الاشمئزاز والغضب، أو الاشمئزاز والدهشة، وهكذا. كما يمكن أن يدرك الفرد الذكي وجدانياً الانفعالات المتناقضة في نفس اللحظة، الحب والكره لنفس الشخص، كما يحدث عندما تكره الأم تصرفاً سيئاً لطفلها.

القدرة على التفريق بين الانفعال الحقيقي والمزيف.

يميل البشر إلى تصديق الوجه أكثر من الكلمة. كما أن أغلبنا أكثر مهارة في تحريف الكلمات مع تعابير الوجه، ربما لأننا مسؤولون عما نقوله عن تعابير وجوهنا. إلا أن الأفراد يخفون أو يحرفون تعابير وجوههم الحقيقية لعدة أسباب منها:

1- تماشياً مع العرف الاجتماعي (الرجل لا يخاف).

2- تماشياً مع متطلبات الموقف (اظهار الحزن في عزاء مهما كان انفعالاتك).

3- استجابة مع متطلبات المهنة (كالدبلوماسيين).

4- لإخفاء الكذب.

مراقبة الكلمات أسهل من مراقبة تعابير الوجه، لأن التعابير السريعة، ولأننا من الممكن أن نراقب ما نقوله من خلال السمع ولكن من الصعب مراقبة

تعابير وجوهنا إلا من خلال إحساسنا بانقباض عضلات الوجه، وهناك عدة طرق يقوم بها الأفراد لإدارة تعابير وجوههم منها:

1- إضافة تعبير وجه آخر بعد التعبير الأصلي. مثلاً الابتسامة بعد تعبير الخوف للتدليل على أنه فعلاً لم يخف وأن الأمر مسلي.

2- تخفيف/ تقوية أو إطالة/ تقصير مدة التعبير.

3- إظهار تعبير لا يشعر به أصلاً (التصنع).

4- عدم إظهار التعبير رغم شعوره داخلياً به (إخفاء).

5- تغيير تعبير مفروض كي يظهر بآخر متصنع (تبديل).

الفصل الخامس

الذكاء الانفعالي

وإدارة الانفعالات

نبذة تاريخية عن الذكاء الانفعالي:

يضرب الذكاء العاطفي بجذوره إلى حقبة العشرينات من القرن العشرين، والعالم النفسي الأمريكي، إدوارد ثورنديك الذي يسلط الضوء على مفهوم هام أطلق عليه "الذكاء الاجتماعي".

وفي حقبة الأربعينات من القرن العشرين ، أكد ويتشسلر على أهمية إدراج الجوانب اللاعقلية المختلفة – والقائمة في مستويات الذكاء بشكل عام – في أي قياسات متكاملة"، كما ناقش أيضاً ما اصطُلح عليه في ذلك الوقت باعتباره قدرات "عاطفية" و أخرى "إدراكية والتي تتمثل بشكل رئيسي في الذكاء العاطفي والاجتماعي.

وفي عام 1948 ، بادر"آر.دبليو ليبر" بتعزيز مفهوم "الفكر الانفعالي"،و مساهمته في "الفكر المنطقي" ، و شرع ألبرت إلييس في عام 1955 في استكشاف ذلك المفهوم الذي تطور واشتهر باسم "العلاج الانفعالي العقلاني" وهو بمثابة عملية تُعنى بالتعريف بكيفية امتحان العواطف بانتهاج أسلوب منطقي وواعٍ.

وفي وقت لاحق وفي عام 1983 ، بادر هاورد جاردنير، بجامعة هارفارد، بدراسة "الذكاءات المتعددة"، والتي تضمنت ذلك المفهوم الذي أطلق عليه في ذلك الوقت "القدرات النفسية الداخلية" ويركز هذا المفهوم في جوهره على الاستعداد لاستبطان الأمور والبحث عن الدوافع، هذا بالإضافة إلى مفهوم "الذكاء الشخصي".

وفي تلك الفترة برز" روفان بار أون" باعتباره باحثاً نشطاً في هذا المجال، واشتهر بعبارة "الحاصل الانفعالي" .

ولقد صيغ مصطلح "الذكاء الانفعالي"، وتم إطلاقه رسمياً من قبل جون جاك ماير في "جامعة نيوهامب شاير"، بالتعاون مع بيتر سالفوي من "جامعة يال"، وذلك في عام 1990 ولقد أمكن في تلك الفترة الاستفادة من المفهوم الذي سبق أن صاغه جاردنر، والاستقرار على استخدام تعريف الذكاء الانفعالي.

الدماغ المبهر

يختص الفص الأوسط بالتحكم في كافة الجوانب المرتبطة بالعواطف والنوم والانتباه ونظام الجسم والهرمونات والنشاط الجنسي والشم وإنتاج معظم العناصر الكيمائية بالدماغ .

في لحظات الطوارئ، يبادر مركز العواطف الفص الأوسط بإصدار أوامره إلى بقية أجزاء الدماغ.

وفي تلك اللحظات، يختص الفص الأوسط بإعداد خطة سريعة لاتخاذ إجراء إما العراك أو الفرار أو التجمد ، وذلك بناء على ما تشير إليه الغرائز الداخلية التي تتحكم في كيفية التعامل مع تلك المواقف.

القشرة المخية الأمامية

تشير الاكتشافات الحديثة إلى أن القشرة المخية الأمامية تمثل أهمية حرجة وذلك من حيث التنظيم والتحكم الذاتي في العواط، وتختص القشرة المخية الأمامية بتقييم الاندفاعات العاطفية وذلك بدءا من الجزء السفلي من الفص

الأوسط ، وقد ترفض القشرة المخية الأمامية أحياناً بعض الاندفاعات العاطفية، وذلك لضمان فاعلية استجاباتنا لهذه الاندفاعات ،وبدون وجود خاصية الرفض هذه، فإن النتيجة قد تكون أشبه بانفجار عاطفي.

"تعتمد قدرات الذكاء الانفعالي – والتي تمثل أهمية قصوى بالنسبة للقيادات – على مدى سلاسة العمليات التي تجري في مجال القشرة الدماغية الأمامية".

"ومن المنظور البيولوجي، فإن فن القيادة السليمة يتطلب المزج بين العقل والعواطف".

القيادة في ظل ثقافة التغيير :

التعقيد يخلق التغيير، والمقصود بالتغيير أي مواجهة المجهول، ومواجهة المجهول تعني التعرض لمشاعر القلق، ومن المنظورالعاطفي، يمكن للأشخاص الذي يتمتعون بمستويات أعلى من الذكاء التعامل مع مشاعر القلق بصورة أفضل من غيرهم، ومن هذا المنطلق، فإن استخدام الذكاء

الانفعالي في بيئة العمل يمثل أهمية حتمية لتحقيق الفاعلية في السياقات المُعقدة.

مفهوم الذكاء الانفعالي

"هو القدرة على إدارة أنفسنا وعلاقاتنا بالآخرين بكفاءة"

مفهوم بارون للذكاء الانفعالي

هو قطاع من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تحدد قدرتنا على فهم ذاتنا والتعبير عنها، وفهم الآخرين والتفاعل معهم بكفاءة، وكذلك التكيف مع المتطلبات والضغوط اليومية.

المهارات العامة للذكاء الانفعالي

التعامل مع الذات:

تقيس الذات الداخلية، والتواصل مع مشاعر الفرد الداخلية.

التعامل مع الآخرين:

هي التعامل مع الذات الخارجية ، والمهارات والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين.

القدرة على التكيف:

التكيف مع المتطلبات البيئية عن طريق التعامل بكفاءة مع المشكلات في المواقف المختلفة.

إدارة ضغوط العمل:

تحمل الضغوط والتحكم في ردود الأفعال.

المزاج العام للفرد:

قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة، و نظرته للحياة وشعوره بالرضا.

العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقيادة:

القيادة التي نقدرها هي: "القيادة العظيمة التي تتعامل مع الانفعالات"

القيادة الملهمة هي تلك التي يلتقي فيها العقل والقلب - الفكر والعاطفة.

"لا يستطيع مخلوق الطيران بجناح واحد"

"كي ننجح في حياتنا، يجب أن نعلم جيداً كيف نستخدم مشاعرنا بصورة ذكية" .

القادة الحقيقيين لا يتبعون نمطاً قياديا واحداً ولكنهم يختارون النمط حسب الموقف للوصول إلى أفضل النتائج.

إدراك قوة تأثير المشاعر في بيئة العمل تميز القادة الناجحين عن غيرهم حيث إنهم لا يهتمون فقط بالوصول لأفضل النتائج "المادية"، ولكنهم أيضا يهتمون بالقيم المشتركة والتحفيز والانتماء .

دليل الأبعاد الأربعة للذكاء الانفعالي:

إدراك الذات.

القدرة على قراءة مشاعرنا وفهمها وإدراك أثرها على الأداء في العمل والعلاقات مع الآخرين.

إدارة الذات:

القدرة على الإبقاء على مشاعرنا المضطربة تحت السيطرة.

الوعي الاجتماعي.

القدرة على التعاطف والإحساس بمشاعر الآخرين وتفهم وجهة نظرهم والاهتمام بما يقلقهم.

إدارة العلاقات بالآخرين.

القدرة الخاصة بالقيادة ذات الرؤية والتي تؤثر و تساعد على تنمية الآخرين وغيرها من أدوار القيادة الناجحة.

أكدت الدراسات أن ما بين 27 % - 47% من نسبة النجاح في العمل تعزى إلى الذكاء الانفعالي و 6% فقط إلى الذكاء العقلي!

علاقة الذكاء الانفعالي بالعمل :

- زيادة الذكاء الانفعالي يجعل الفرد أكثر كفاءة، وإنتاجية ونجاحاً.

- تستطيع المؤسسات التعليمية أن تكون أكثر إنتاجية عن طريق تعيين أفراد يتمتعون بذكاء انفعالي، وعن طريق توفير الفرص لهم لتنمية هذه المهارات في أثناء العمل.

الذكاء الانفعالي والنوع الاجتماعي :

- رصدت الدارسات والأبحاث العلمية بأن مستوى الذكاء الانفعالي لدى السيدات أعلى من الرجال.

- قامت مجموعة من الرجال والسيدات بإجراء تقييم ذاتي لمهارات الذكاء الانفعالي لديهم و كانت نتيجته الآتي:

– مهارات ذكاء انفعالى ضعيفة لدى السيدات.

– مهارات ذكاء انفعالى عالية لدى الرجال.

• تفسير التعارض بين نتائج الأبحاث العلمية ونتائج التقييم الذاتي:

تفيد الأبحاث أن الصور النمطية لقدرات المرآة والرجل السائدة في المجتمع هي المسببة لإحساس السيدات بضعف مهارات ذكائهن الانفعالي على الرغم من أن تقييم الخبراء يؤكد ذكاء السيدات الانفعالي أعلى مما يظن الكثيرون.

مكونات الذكاء الانفعالي :

(قياس مستويات الذكاء الانفعالي)

الفهم العاطفي:

يختص هذا المكون بقياس مدى إدراك الفرد لمشاعره الشخصية ولمدى قدرته على التعبير الذاتي عما يعتريه من عواطف، ويتضمن هذا المكون قدرات وإمكانيات قد تتمثل على سبيل المثال في تحديد وتمييز العواطف كما يشعر بها الفرد، وإمكانية وصف هذه المشاعر لآخرين، ومن هذا المنطلق، فإن إحراز

درجة متقدمة عند قياس هذا المكون يشير إلى ارتفاع مستوى الفهم العاطفي.

الوعي النفسي:

يرتبط بهذا المكون بأهمية التفكير في الذات وفي الآخرين، هذا بالإضافة إلى محاولة فهم الذات وفهم الآخرين، ومن هذا المنطلق، فإن ارتفاع مستوى الوعي النفسي عادة ما يشير إلى قدرة المرء على توظيف مشاعره في توجيه سلوكياته، كما يركز هذا الشخص بشكل خاص على أهمية الوعي الذاتي.

اليقظة والانتباه:

يرتبط هذا المكون بقدرات وإمكانات بعينها، تتمثل على سبيل المثال في الاستمرار في التركيز على الانتهاء من المهمة التي يتم إسنادها إلى الشخص المعني، هذا بالإضافة إلى الإصغاء بانتباه للآخرين، والاهتمام بالتفاصيل بهدف تلافي ارتكاب أخطاء بسبب الإهمال وعدم الاكتراث، والحد من

المحفزات الخارجية التي تتسبب في تشتيت الانتباه، ومراعاة النظام والترتيب العام، واستكمال المهام المُسندة.

التحكم العاطفي في النفس:

يرتبط هذا المكون بالقدرة على التحكم في مختلف أنواع السلوك العاطفي، ويتضمن هذا المكون قدرات وإمكانات بعينها، والتي تتمثل على سبيل المثال في التمهل والتحلي بالصبر، والمشاركة في مختلف الأنشطة بهدوء وحسبما هو مناسب، والسكون، والإصغاء، وانتظار الوقت المناسب للتجاوب مع المواقف المختلفة.

التفاؤل:

يرتبط هذا المكون بالتوقعات الإيجابية التي يتمكن الشخص من بنائها عن ذاته ونحو المستقبل،ويتضمن هذا المكون خصائص مختلفة، تتمثل في القناعة بالذات،الشعور بالمساواة مع الآخرين،والافتخار بالإنجازات الشخصية.

التكامل الاجتماعي:

يرتبط هذا المكون بمشاعر الترابط والانتماء لمجموعة من الأقران، ويتضمن هذا المكون مجموعة من الخصائص، والتي تتضمن على سبيل المثال الشعور بتفهم الآخرين، والشعور بالقدرة على الاعتماد على ما يبديه الآخرون من تفهم ودعم في المواقف المختلفة.

القلق:

يرتبط هذا المكون بمشاعر الثقة فى أثناء المواقف الجماعية، ويتصف هذا المكون بمشاعر الخوف من تلك المواقف التي نتعرض لها عندما يوجه الآخرون انتباههم إلينا، أو عندما تنتابنا مشاعر قلق واهتمام مُفرط حول الآراء التي يبديها الآخرون تجاهنا.

القلق الاجتماعي:

يرتبط هذا المكون بمشاعر الخوف أو القلق التي قد تنتاب الفرد في المواقف الاجتماعية، ويتضمن

القلق الاجتماعي مشاعر القلق والتوتر والانزعاج التي قد تراودنا في المواقف الاجتماعية المختلفة، وأيضاً في المواقف التي قد يشعر فيها المرء بالافتقار إلى الأمان.

إدارة الانفعالات

وهو القدرة على إدارة الانفعال بصورة تسمح بالتكيف الفعال مع الموقف.

الشخص الذكي في هذا الكون:

1- لديه القدرة على إظهار انفعال لا يشعر به أصلاً إذا اقتضى الموقف.

2- لديه القدرة على إخفاء انفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب.

3- لديه القدرة على استثارة الانفعالات في الآخرين.

4- لديه القدرة على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلباً على تفكيره.

إدارة الانفعال

هي القدرة على تصريف انفعالاتنا بطريقة بناءة، بحيث لا تؤدي إلى إيذاء الذات أو الآخرين، واستثارة انفعالاتنا في المواقف التي من الواجب تحديد موقفنا النفسي تجاهها، كإظهار الغضب عندما نشعر بالظلم، ومن ذلك أيضاً مقاومة الأفكار السلبية التي تقفز إلى الذاكرة أثناء الخلاف حتى لا تشعل الموقف أكثر.

والتعرف على الانفعال منفصل عن القدرة على إدارة الذات، فقد تكون واعياً بمشاعرك المتشائمة والسلبية، ولكنك غير قادر على تغييرها.

يقول "بنجامين فرانكلن" "لا غضب دون سبب، ولكن في الغالب سبب تافه"، فمن السهل أن تغضب، ولكن أن تغضب لسبب مناسب، ومن الشخص المناسب، وفي الوقت المناسب، وبالقدر المناسب، ولفترة زمنية مناسبة، فهذا هو الأمر الصعب".

لا يعني إدارة الانفعال كبت الانفعالات، كبت الانفعال يؤدي إلى نسيان تفاصيل الموقف المثير للانفعال، ولكن ترشيده بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع الموقف.

لذا قد يعني إدارة الانفعال الإفصاح عن الانفعال الذي يشعر به الفرد للآخرين سواء من أجل طلب الدعم الاجتماعي، أو محاولة التعبير عنه.

"كنج وإممونز" وجد أن هناك فروقاً واضحة بين الأفراد في القدرة على الإفصاح عن الذات، فهناك من يعبر بحرية، وهناك من يتحفظ، أو يود الإفصاح ولكن لا يستطيع، أما البعض الآخر فيحجم خشية لوم الذات فيما بعد. كما أن هناك اختلافات فردية أيضاً في الاعتقاد بقدرة الفرد على إدارة انفعالاته. فالأفراد الذين يعتقدون بأنهم أكثر قدرة على إدارة انفعالاتهم أقل احتمالاً للتعرض للاكتئاب من جراء المشكلات العاطفية، وأقل عرضة للمشكلات "النفسجسمية"، وهي أمراض بدنية مصدرها بالأساس نفسي.

ويعتقد كل من "سالوفي وآخرون" أن من علامات نضج الذكاء الوجداني لدى الفرد هو انفتاحه على جميع الخبرات الانفعالية، سواء كانت سارة أم غير سارة، مما يمكنه من التعلم منها، فالانفعالات تحمل رسائل وبيانات (معلومات) ليس من صالح الفرد تجاهلها.

- لديه القدرة على إظهار انفعال لا يشعر به أصلاً إذا اقتضى الموقف.

الشخص الذكي هنا لديه القدرة على إظهار انفعال لا يشعر به وذلك حسب مقتضيات الموقف، كإظهار الحزن في عزاء رغم أنه لا يشعر بذلك، أو إظهار السرور أثناء اجتماع رغم تضايقه من أمر ما كي لا يفسد الاجتماع، أو إظهار المدير التقبل لمقترحات موظفه رغم تقديره بأنها لا تصلح تشجيعاً له، وإظهار الموظف السرور أمام مراجع رغم أنه حزين لمرض ابنه. ويربى الطفل على شكر من أهدى له هدية، حتى لو لم تكن من تلك التي يحبها، تقديراً لمانحها. ويلعب هذا الجانب من الذكاء دوراً هاماً في ترسيخ الأواصر الاجتماعية والعلاقات الانسانية بين الأفراد.

فإظهار الفرد ما يشعر به للآخرين دون اعتبار للزمان والمكان يعيق التكيف السليم. ويدخل في هذا الجانب أيضاً تغيير الفرد انفعاله فجأة حسب ضرورات الموقف، فقد يكون الفرد حزيناً ولكنه عندما صادف صديقاً قديماً أبدى له علامات السرور والرضا، كما قد يكون الفرد غاضباً من ابنه لكنه عندما تأتيه مكالمة هاتفية يرد على المتصل بلباقة. كما يدخل ضمن هذا الجانب، ليس فقط إظهار الفرد لانفعال لا يشعر به أصلاً، ولكن التحكم بشدة الانفعال ومداه الزمني حسب مقتضيات الموقف.

- لديه القدرة على إخفاء انفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب.

هنا الفرد لا يقوم باستبدال انفعالاته بانفعال آخر، ولكنه يمتنع عن إظهار انفعاله حسب ضرورات الموقف، فالطالب الذكي وجدانياً لا يظهر فرحه بنجاحه أمام زميل راسب مراعاة له. وإذا أظهر تعاطفاً مع زميله فإنه بذلك يدلل على امتلاكه للقدرة السابقة (4.1)، والمدير الذكي وجدانياً لا يظهر غضبه من تكرر أخطاء موظف جديد تحت التدريب حتى لا يؤثر سلباً على نفسيته. ويحتاج السفراء والعاملون في السلك الدبلوماسي أيضاً لهذه

القدرة، والقدرة السابقة، أثناء تواصلهم مع الآخرين، فما يصدر عنهم من إشارات انفعال، أياً كان نوعها، قد تفسر بأنها موقف رسمي تجاه أشخاص أو دول أخرى.

- لديه القدرة على استثارة الانفعالات في الآخرين.

الفرد الذكي هنا قادر على استثارة الانفعال المناسب في الآخرين وفقاً لمقتضيات الموقف، فالمدير والقائد والمدرب الذكي يتعمد تغيير مشاعر وانفعالات أفراده من أجل إحداث تغير مرغوب فيهم، كإثارة الحماس لرفع مستوى التحدي، والتأنيب لدفعهم للانتباه والملاحظة واكتشاف الأخطاء، والإطراء لرفع الثقة بالنفس.

- لديه القدرة على ضبط انفعاله بحيث لا يؤثر سلباً على تفكيره.

الفرد الذكي هنا لا يسمح لانفعاله أن يؤثر على الصورة التي يود أن يظهر بها للآخرين. مثلاً عندما ينتقد لا يجعل غضبه يؤدي إلى الهجوم على الآخرين، وعندما يلفت نظر مسؤوله لبعض الأخطاء لا يسمح لانفعاله

أي يؤدي به للهجوم عليه وطريقته في الإدارة. كما لا يسمح لحالته الانفعالية أن تدفعه لاتخاذ قرارات مرتجلة، كالاستقالة السريعة بسبب عاصفة الغاضب.

في الأحوال الاعتيادية، تقوم الذاكرة العاملة working memory بمهمة تحليل الأفكار والأفعال بأقصى طاقتها، مما يساعد على القيام بمهمة الفهم والإدراك والانتباه واستقبال المعلومات والتحليل والاستدلال واتخاذ القرارات والتعلم بصورة طبيعية.

وفي المواقف الضاغطة، التي يدركها الفرد بأنها مواقف تهديد للذات، سواء كان مصدرها داخلي (داخل الفرد) أو خارجي، تقوم اللوزة amygdale بسرقة جزء من طاقة الفص الأمامي prefrontal lobes مركز الذاكرة العاملة working memory وتحويله من الذاكرة العاملة إلى حواس الفرد، كي يتهيأ الفرد بصورة أكبر لاستقبال المثيرات التي ربما انطوت على تهديد لذاته، حتى يكون الفرد أكثر استعداداً للقيام بالاستجابة المناسبة، أي تصريف هذه الطاقة في مهام أساسية وبسيطة وغير معقدة، وهي استراتيجية

يقوم بها الفرد كنوع من حماية الذات. وشعور الفرد بالقلق والخوف يساعده على أن يبقى مترقباً ويقظاً لحين زوال التهديد.

غير أن تحول الطاقة من الذاكرة العاملة إلى الحواس، يكون غالباً على حساب كفاءة النشاط العقلي، الذي يضعف بشكل كبير، مما يشعر الفرد بعدم قدرته على التركيز أو الفهم أو الحفظ أو التعلم أو حتى اتخاذ قرارات سليمة.

وربما كان هذا هو سبب الارتباك الذي يشعر به الشخص الذي يقدم محاضرة أمام جمهور لأول مرة، حيث تتلاشى منه تلك الأفكار التي حضرها مستقبلاً، أو عندما يقدم فرد للإمامة في الصلاة وهو غير معتاد على ذلك، فيرتبك وينسى بعض الآيات التي حفظها، ويحدث نفس الشيء لبعض الطلاب أثناء الامتحان حين ينسون إجابات بعض الأسئلة التي كانوا يعرفون إجاباتها نتيجة ضغط الامتحان باعتباره موقفاً يهدد ذاته، أو عندما يفقد بعض لاعبي الضغط الجماهيري عليهم بتحقيق الفوز. وأحياناً يفقد بعض الرياضيين التفكير المنطقي فيعتدون على الحكام وعلى خصومهم،

وهذا ما حدث للملاكم "تايسون" عندما وجد نفسه في ضغط نفسي رهيب لاستعادة لقب بطولة العالم من الملاكم "هوليفيلد" فما كان منه إلا أن ارتكب حماقة غريبة، هي سابقة في عالم الملاكم، بقضمه لأذن "هوليفيلد"!

غير أن هناك فروقاً فردية في القدرة على مقاومة محاولة اللوزة السيطرة على التفكير المنطقي لدينا.

أو مايسمى الاختطاف hijacking، فالفص الجبهي لا يستطيع التغلب على اللوزة بسرعة لأنها أسرع منه في الاستجابة لمواقف تهديد الذات (كما تدركها اللوزة)، ولكن يستطيع بعد فترة وجيزة أن يبطل جرس الإنذار عن طريق الخلايا العصبية الكابحة inhibitory neurons، فالأفراد الأكثر قدرة على مقاومة اختطاف اللوزة هم أكثر قدرة أيضاً على التعامل العقلاني مع المواقف الصعبة، وهي إحدى صور الذكاء.

التعرف على الانفعالات *Identify Emotion*

وهي قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين.

الشخص الذكي في هذا المكون:

1- لديه القدرة على التعرف على انفعالات الذات.

2- لديه القدرة على التعبير بدقة عما يشعر به تجاه الآخرين من خلال تعابيره اللغوية وغير اللغوية.

3- لديه القدرة على معرفة ما يشعر به الآخرون.

4- القدرة على التفريق بين الانفعال الحقيقي والمزيف.

5- لديه القدرة على الإحساس بالتعابير الفنية بالمسموعة والمرئية.

الفصل السادس

الثبات الانفعالي

الثبات الانفعالي للإنسان هو أن يكون لديه القدرة على التحكم في انفعالاته...

فلا تظهر بشده سواءً انفعالات الغضب أو الغيرة أو الفرح أو الحب ...ويظهر بدلاً عنها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور ونحو ذلك ...

وقد يتضح لك المعنى بتوضيح ضده فالثبات الانفعالي عكس الاضطراب الانفعالي وهذا الاخير حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو بالنقصان ، فالخوف الشديد كاستجابة لمثير مخيف حقا لا يعتبر اضطراباً انفعالياً بل يعتبر استجابة انفعالية عادية و ضرورية للمحافظة على الحياة ، أما الخوف الشديد من مثير غير مخيف فانه يعتبر اضطراباً انفعالياً .

والثبات الانفعالي سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة، وتظهر وقت التعامل مع الضغوط و الأزمات .

مفهوم الثبات الانفعالي :

هو المرادف للاتزان الانفعالي والذي يعد وسطا فاصلا على متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية ويعد صميم الاتزان الانفعالي الذي ينحصر في هذه المرونة والتي تمكن صاحبها ليس فقط في مواجهة المألوف من المواقف بل الجديد منها بل وتبلغ أحيانا خلق الجديد ابتداعا وابتكارا. بحيث يكون لنا ان نتوقع ان عدم الاتزان هو يلتقى عند اللقاء بالجمود منقيض للمرونة سواء كان هذا الجمود لدفاعية اقدام او ترددية احجام .

يقصد بالثبات الانفعالي مدى استقرار الحالة المزاجية للشخص ومدى قدرته على مواجهة الفشل والنكسات والمشكلات ومصادر التوتر الأخرى بأقل قدر من الانزعاج والإحباط.

والشخص الثابت انفعاليا هو من يستطيع الاحتفاظ بضبط النفس في مواجهة التوتر الانفعالي البسيط كذلك فهو لا يغضب أو يستثار بسهولة وتتصف حالته المزاجيه بالثبات والاستقرار إلى حد كبير.

يعرفه إبراهيم أحمد أبو زيد 1997 هو التوافق والتكامل بدرجاته المختلفة كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية .

تعرفه ممدوحة سلامة 1988 هو مدى استقرار الحالة المزاجية للشخص ومدى قدرته على مواجهة الفشل والمشكلات ومصادر التوتر بأقل قدر من الانزعاج والإحباط. والشخص الثابت انفعاليا هو من يستطيع الاحتفاظ بالضبط النفسي في مواجهة التوترالانفعالي البسيط كذلك فهو لا يغضب أو يستثار بسهولة, وتتصف حالته المزاجية بالثبات والاستقرار إلى حد كبير.

ويتحدد إجرائيا بالدرجة المرتفعة على مقياس الثبات الانفعالي المستخدم.

يعد الاتزان الوجدانى هو بمثابة القاعدة التى تنشأ عليها المحاور والسمات المختلفة والتى تشتمل على القابلية للايحاء والمثابرة والايقاع الشخصى

والقصور الذاتى ومدى ارتباط هذه الأشياء بالوظائف النفسية وقدرته على السرعة فى الآداء بجانب الدقة والسمات المميزة للاتزان الانفعالى تشترك فى مستوى الاتزان الانفعالى وتتآلف كل سمة منهم فى الآتى :

1 -المستوى الذى تظهر فيه الانفعالات أكثر ضبط وسيطرة.

2 - الطبيعة المميزة لهذه السمة..

وتعتبر هذه السمة (الاتزان الانفعالى) من الممكن وضعها فى مقياس لها يعتبر هذا المقياس قائم بذاته يعبر عن درجة الشخص الذى تعتبر معه مثابة تلخيص لمجموع السمات .

ويتأثر الاتزان الانفعالي بأدنى شيء من الأحداث سواء الضاغطة أو غير الضاغطة ويصاحب الفرد الذي يصاب بعدم الثبات الانفعالي بالتوتر والتأرجح في حالته المزاجية بحيث لا يمكن التنبؤ به أو تحديده فهو يتحول نتيجة لذلك من مشاعر البهجة إلى الحزن وعدم الرضا من الشعور بالود إلى الشعور بالعداء مثل هذا الشخص ينزعج ويضطرب لأدنى مشكلة

ويفقد بذلك تماسكه وضبطه لنفسه عند اقل توتر ويكون بهذا سهل الاستثارة .

الثبات الانفعالي وعلاقته بأبعاد الشخصية:

يلعب الثبات الانفعالي دورا هاما في الشخصية وهو بذلك يعتبر من أبعاد الشخصية وتشتمل على العصابية أو الاتزان الانفعالي أو الوجداني فلهذا البعد مرادفات عديدة في البحوث مثل قوة الأنا – الثبات – عدم الثبات – الاتزان – الانفعالية.

ففي الطرف الأول نجد الشخص عصابيا – وغير متزن انفعاليا – غير متوافق مع البيئة المحيطة به – وفى الطرف الثاني حيث الاتزان الانفعالي نجد طراز من الأشخاص متزنا انفعاليا – متوافقا . لا يعانى من صرا عات سواء بينه وبين نفسه أو بينه وبين البيئة المحيطة به . فالاتزان الانفعالي , عدم الاتزان الانفعالي الدرجات العالية فيه تشير إلى الصحة النفسية جيدة

متحررة من نزعات القلق العصابى بينما الدرجات المنخفضة فيه تشير الى عدم اتزان الحياة الانفعالية للشخص بالإضافة إلى الاتجاهات العصابية.

ويرا دف الاتزان الانفعالي أو الصحة النفسية الجيدة كقطب مقابل العصابية . فالشخص الذى يتميز بقوة الأنا يتصف ب :

1 – قدرة الشخص على تحقيق ذاته.

2 –القدرة على تحقيق التوافق بوجه عام .

الثبات الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات :

يصبح تقدير الفرد لذاته سلبي إذا مر الفرد بخبرات مكبوتة ومؤلمة ويصاحبها القلق ويظهر بذلك مدى تقدير الفرد لذاته والحياة الانفعالية للفرد. فتقدير الفرد لذاته الذي يظهر في صورة سلبية ينتج عنها التوتر وعدم الثبات الانفعالي .

أما إذا كان يرى صورة ايجابية ينتج عنها الارتياح والثبات الانفعالي ويتوقف على مدى قدرة الفرد على تحمل الأحداث والمواقف الخارجية له وعلى تقدير الفرد لذاته وكفايته الشخصية واعتزازه بها . وغالبا ما نجد الذين لديهم ثبات انفعالي يتصفون بالصلابة النفسية.

المحاور الأساسية للثبات الانفعالي :

يرادف الثبات الانفعالي الاتزان الانفعالي وقوة الانا ويمثل العامل السلبى للعصابية ,فمثلا قوة الأنا تظهر فى مدى قدرة الشخص فى التعامل الخارجى والداخلى للاضطرابات وعلاقتهما بالتوازن له فتضح هذه القدرة فى القدرة على احتمال التهديد الخارجى والذى يتمثل فى الأحداث الخارجية الموازنة للشخص واحداث طريقة لمعالجة مشاعر الاكتئاب التى يحس بها الشخص ومدى قدرته على الكبت المؤثر لحدوث توازن بين الصلابة والمرونة وترتفع قدرته على التخطيط والضبط بجانب ارتفاع تقدير الذات لديه.

أما العصابية فيعبر عنها "أيزنك" أنها هى ضعف الارادة لمدى القدرة على المثابرة بالسلوك الذى يدفع بالفرد فيصاحب العصابية الميل الى التصلت وانخفاض طلاقة التداعى ويتجنب الاتجاهات وعدم النضج والغيرة المرتفعة والانانية والتناقض الوجدانى وعدم الثقة بالنفس واسقاط انفعالاتهم على غيرهم وايقاعه الشخصى البسيط واهتمامه بالمظهر اكثر من الجوهر .

النظريات المفسرة للثبات الانفعالي :

نظرية الضغط البيئي:

تلعب نظرية الضغط البيئي دورا هاما في عملية الثبات الانفعالي. وترجع أنماط الاستجابة سواء كلية أو جزئية إلى الضغط البيئي الذي يقع على الفرد والدور الذي يواجهه الفرد في البيئة والاستجابة المتعلمة لهذه العوامل وتأثيره على إدراك الفرد للمثيرات التي تسبب انفعاله وحكمه عليها . وأكد" واطسون" في السلوكية على أن السلوك المرضى هو سلوك ناتج عن تعلم الفرد .في حين كان "ماسلو " يؤكد على أن السبب الذي يرجع الفرد

فيه إلى أن يكون عصبيا هي البيئة . وذلك بسبب الجهل والمرض الاجتماعي . ويصاب بالاضطراب وتعاق طبيعته الداخلية.

وأكد "كاتل" على أن الإحباط سبب مباشر في عدم الثبات الانفعالي

2- النظرية الفسيولوجية :

تعتبرالنظرية الفسيولوجية هى التى تعبر عن النمط الذى يعتمد على العوامل الوراثية ويسمى هذا النمط بنمط الاستعداد التكوينى السابق أو الاستعداد الوراثى ويظهر هذا فى شكل عامل واحد او متعدد العومل فقد يرى أيزنك وبريل أن العصابية أو الثبات الانفعالى والاتزان الانفعالى تحددها الوراثة بدرجة كبيرة ولا تحددها البيئة الا بقدر غاية فى الضألة . فلا يمكن أن نتصور سمات الشخصية الانبساطية . والانفعالية من الممكن أن تظهر على الشخص دون وجود اسس فسيولوجية لها فقد يرتبط ارتباطا وثيقا بدرجة الاستثارة والكف السائد فى الجهاز العصبى المركزى .

الوعي بالانفعال والقدرة على حل المشكلات

يتمثل الوعي بالانفعال في القدرة علي تحمل المسئولية عن التصرفات المرتبطة بالانفعالات والمشاعر والتعامل الإيجابي مع الانفعالات والمشاعر والسعادة الشخصية. والأشخاص ذوي المستوي المرتفع من معامل الذكاء الانفعالي لا يضعون فقط أهدافًا واقعية لأنفسهم ولكنهم قادرون في نفس الوقت علي إحداث نوعًا من التوازن بين الانفعال والعقل عند اتخاذ القرارات.وباختصار هم قادرون علي ممارسة ما يعرف بضبط الذات. ويشير العلماء إلي أننا مفطورون على الإحساس بالانفعالات والمشاعر قبل أن نفكر. ومن ناحية ثانية عندما يدرك المرء ما يشعر به تزداد لديه احتمالات التعامل الناجح مع مشاعره وانفعالاته. إذ أن القدرة على الوقوف على انفعالاته واكتشاف ما تشعر به يسمح لك أولاً بممارسة ضبط الذات وثانيًا توظيف مهارات المواجهة أو التوافق وثالثًا الاسترخاء والهدوء النفسي وقت الأزمات والضغوط.ويعد التفاؤل استراتيجية أساسية لإدارة الانفعالات والمشاعر والتفاؤل هو القدرة على النظر إلي المضامين الإيجابية

لخبرات التفاعل الشخصي والاجتماعي حتى وإن كانت هذه الخبرات ذات طبيعة سلبية. بمعني آخر فإن معرفة كيفية التعامل البناء مع الغضب، الرفض، والفشل ما هو إلا بمثابة إدارة مثلى للانفعالات. كما أن من أهم مكونات إدارة الانفعالات والمشاعر الإصرار والمثابرة في مسار تحقيق الأهداف برغم الصعوبات والتحديات مع توافر قدرًا من المرونة الشخصية التي قد تمكن المرء من تغيير المسار والإجراءات ومن هنا تأتي زيادة احتمالات نجاح الأشخاص ذوي المستوي المرتفع من زيادة القدرة على ادارة الانفعالات والمشاعر

تشير إيديل ياربو 2005 إلى الزخم الهائل في الكتب والإصدارات العلمية التي تسمي بكتب مساعدة الذات التي تخبرنا بضرورة الاقتراب من والتعايش مع انفعالاتنا ومشاعرنا وتطرح سؤال أساسيًا هو لماذا؟ وتجيب ببساطة لأن انفعالاتنا ومشاعرنا تمكننا من إدارة حياتنا. وانفعالاتنا ومشاعرنا أقوي المتغيرات التي تحدد كيف نتصرف، كيف نصنع ونتخذ القرارات، كيف نضع حدودًا شخصية، وكيف نتواصل مع الآخرين.

وبالتالي من الممكن أن نقول أن تفهمنا وضبطنا وتنظيمنا لانفعالاتنا ومشاعرنا تمكننا من تحسين جودة حياتنا الشخصية والاجتماعية. وقد حظي النمو الانفعالي للأطفال باهتمامات متزايدة في واقع الأمر منذ فترة طويلة ولكن اتخذت هذه الاهتمامات مسارات جديدة بعد أن صك بيتر سالوفي من جامعة ييل وجون ماير من جامعة نيوهامبشير مصطلح الذكاء الانفعالي ليصفا به مواصفات الأشخاص الأذكياء انفعاليًا مثل: تفهم المرء لانفعالاته الشخصية، تعاطفه مع انفعالات ومشاعر الآخرين، وإدارة المرء لانفعالاته ومشاعره الشخصية. بالإضافة إلي التدريج الكمي لما اصطلحا على تسميته بمعامل الذكاء الانفعالي علي مقاييس فنية سيكومترية مقننة افترض أن معامل الذكاء الانفعالي أفضل طريقة للتنبؤ بفرص المرء للنجاح في الحياة. فكلما زاد معامل الذكاء الانفعالي كلما زادت قدرة المرء علي إدارة مشاعره وانفعالاته وكلما تمكن من التفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الآخرين وبالتالي تزداد فرص نجاحه في حياته الشخصية والاجتماعية .وتواصل إيديل ياربو القول بأن معامل الذكاء الانفعالي ما هو إلا دالة للنضج

الانفعالي للمرء علي اعتبار أن للنضج الانفعالي متعلقات معرفية واجتماعية تتخلق عبر مختلف المراحل الارتقائية، كما أن الذكاء الانفعالي ما هو إلاالدليل السلوكي للنضج الانفعالي(Jarboe,2005,PP.34-35)

القدرة على حل المشكلات :

تتمثل القدرة على حل المشكلة في قدرة الفرد على التغلب على العقبات والصعوبات الموجودة في المواقف الاجتماعية في زمن بعيد ، وهي تعتمد على عاملين اساسيين هما التعلم السابق ومستوى الاستثارة ، وقد اضاف كثير من علماء النفس مصطلح الانتقال الوصى على اثر الخبرات السابقة في التعلم وحل المشكلات ومع استمرار الممارسة تتحسن دقة الفرد في الانتقاء بالاضافة الى تنمية بعض المهارات الاساسية مثل تركيز الانتباه وكيفية التوصل الى مباديء ومفاهيم المشكلة واتباعها (العدل،عبد الوهاب، 2003: 186)

حل المشكلة يتطلب فردا لايقتصر دوره في الموقف المشكل على مجرد تسجيل المعلومات المتاحة فقط، بل يقوم على المعالجة والتعديل وتحويل المعلومات واعادة صياغتها وتكوين بنية توصله بشكل او باخر للحل وسلوك المشكلة يتطلب ايضا اكتشاف واسترجاع كلا من المعرفة الواقعية او الحقيقة والمعرفة الاجرائية من الذاكرة طويلة المدى (الزيات،1995:386) .

يصنف اسلوب حل المشكلات،ضمن اساليب التعديل المعرفي الذي يشمل تنمية مهارات حل المشكلات من خلال تطوير استراتيجيات عامة مناسبة للتعامل مع المشكلات وايجاد الحلول لها في مجال مواجهتها، ويوصف اسلوب حل المشكلات في ادب العلاج النفسي على انه سلوك معرفي ، لانه يحاول تطوير طرائق عامة في التعامل مع المشكلات ، بدلا من التركيز على سلوكيات محددة ، ويعتقد اصحاب هذا النموذج العلاجي ان السلوك غير التكيفي انما هو نتاج لعجز الشخص وعدم قدرته على حل المشكلات بطريقة منظمة (علوان،2009:31).

من المعروف ان بناء الشخصية يتكون من منظومات عدة فسيولوجية ومعرفية وانفعالية واجتماعية وان هذه المنظومات تعمل وفق تناسق وتناغم وان أي خلل في احداها سوف يؤدي الى ظهور اضطراب في هذه المنظومة وعليه فان المنظومة الانفعالية تشير الى ما يشعر به الفرد اما المعرفية فهي تشير الى الى مايعرفه الفرد لهذا فان هذا الجانب (المعرفي) و(الانفعالي) يعملان سوية مما تعطينا شخصا فاهما وواعيا لانفعالته وقرراته أي قدرته على مواجهة المواقف والمعيقات وحلها.

ويؤكد جولمان بأَنَّ العقل الوجداني أوالانفعالي ليس كياناً معنوياً هائماً في الفراغ ولكنه يستند إلى تركيب تشريحي ووظائف فسيولوجية واضحة، فهناك ما يُسّمى بالجهاز أوالنظام الطرفي Limbic System وهو ما يقع في المنطقة الوسطى من المخ إذ يعلوه القشرة المخية Cerebal Cortex ويليه من الأسفل جذع المخ Brain stem, وفي وسط الجهاز الطرفي خلف العينين توجد لوزتان تسمى كل واحدة منهما أميجدالا (Amygdala) وقد تبين من الدراسات الفسيولوجية العصبية أنَّ هاتين

اللوزتين تستقبلان وترسلان كل الرسائل الوجدانية (المهدي،2004:7)، أي أنَّ الاميجدالا (Amygdala) أواللوزة هي المكان المخصص في المخ للاحتفاظ بالمشاعر المتعددة (جولمان،1995:32).

الفصل السابع

إدارة الغضب

مفهوم الغضب

الغضب لغة: «نقيض الرضا، وقد غضب عليه غضبا ومغضبة، وأغضبته أنا فتغضب، وغضب له: غضب على غيره من أجله، وذلك إذا كان حيان فإن كان ميتا قلت: غضب به، وغاضبت الرجل، أغضبته وأغضبني وغاضبه راغمه، وفي التنزيل العزيز ﴿إذا النون إذ ذهب مغاضبا﴾[1]، قيل مغاضبا لربه، وقيل مغاضبا لقومه، والأول أصح لأن العقوبة لم تحل به إلا لمغاضبته ربه، وقيل ذهب مراغما لقومه وامرأة غضوب أي عبوس وقولهم غضب الخيل على اللجم، كنوا بغضبها عن عضها على اللجم كأنها إنما تعضه لذلك...

واستعاره الراعي للقدر فقال:

إذا أحمشوها بالوقود تغضبت على اللحم حتى تترك العظم باديا

وإنما يريد أنها يشتد غليانها فينضج ما فيها حتى ينفصل اللحم من العظم...

(1)- سورة الأنبياء آية 87

والغَضُوب: الحية الخبيثة والغُضاب: الجذري... والمغضوب: الذي قد ركبه الجدري...

وغُضِبَ بصر فلان: إذا انتفخ من داء يصيبه يقال لـه الغضاب، والغِضاب... وغضبت عينه وغُضبت ورم ما حولها، وقال الفراء: الغُضابي: الكدر في معاشرته ومخالقته... والغَضَبُ: الثور والغَضْبُ: الأحمر الشديد الحمرة»[2].

قال الأزهري في تهذيب اللغة: «قال الليث: رجل غَضُوب: شديد الغضب، قال أبو عبيدة عن الفراء: رجل غُضُبَّةٌ وغَضَبَّةٌ بفتح العين وضمها إذا كان يغضب سريعا»[3]. وزاد صاحب القاموس صفات أخرى لسريع الغضب هي: غَضِبٌ وغُضُبٌّ وغضبان، وهي غضبى وغضوب، وغضبانة قليلة[4]*.

(2)- لسان العرب لابن منظور مادة "غضب".

(3)- تهذيب اللغة للأزهري (توفي 370هـ)، الجزء الثامن، (ص:16) مادة "غضب"

(4)- القاموس المحيط للفيروز آبادي، مادة "غضب".

* أي قليلة في لغة العرب

الغضب في الاصطلاح:

عرف العلماء الغضب بتعريفات كثيرة، منها ما ذكره الإمام الغزالي فقال أن الغضب هو: «غليان دم القلب بطلب الانتقام»[5]، ونجد الراغب الأصفهاني عرف الغضب بأنه: «ثوران القلب وإرادة الانتقام»[6]، أما ابن الملقن فقال أنه: «فوران القلب وغليانه لإرادة الانتقام» [7].

هذه التعريفات وإن اختلفت بعض ألفاظها إلا أنها أجمعت على أن الغضب حالة نفسية تصيب الإنسان عند حدوث بعض الأمور المهيجة له، فينتج عنه ارتفاع ضغط الدم، وتغير اللون وانتفاخ العروق.

فحقيقته أنه جمرة يلقيها الشيطان في قلب الآدمي، كما قال النبي صلى الله عليه وسلم في شأن الغضب أنه: «جمرة في قلب ابن آدم أما رأيتم إلى حمرة عينيه وانتفاخ أوداجه»[8].

(5)- إحياء علوم الدين لأبي حامد الغزالي، م: 2،ص: 1054.

(6)- معجم مفردات ألفاظ القرآن للعلامة الراغب الأصفهاني، ص: 374، مادة "غضب"

(7)- المعين على تفهم الأربعين لابن الملقن (ت: 804هـ)ص: 167.

(8)- سنن الترمذي، كتاب الفتن، باب ما جاء ما أخبر النبي (ص) أصحابه بما هو كائن إلى يوم القيامة، رقم الحديث: 2191.

ومن الناحية الطبية فإن هذا الغليان ينتج عن غدد تسمى "الأردنالية" عندما يغضب ابن آدم تفرز مادة الأدرنالين في الدم، فيسبب ذلك ارتفاعا في ضغط الدم، فيضغط الدم على القلب، وينتشر في العروق ويرتفع إلى أعالي البدن كما يرتفع الماء الذي يغلي في القدور، ولذلك يحمر الوجه والعين والبشرة، وكل ذلك يحكي لون ما وراءه من حمرة الدم، كما تحكي الزجاجة لون ما فيها، وهذا الغليان يتفاوت بتفاوت القدرة على الانتقام، فإن علم القدرة على من غضب عليه انبسط الدم وسار في الجسد وتغير اللون، أما إن كان معه يأس في الانتقام انقبض الدم من ظاهر الجلد إلى جوف القلب، فيصفر لونه، أما إن كان مترددا في القدرة على الانتقام تردد الدم بين انقباض وانبساط فيحمر ويصفر ويضطرب[9].

(9)- لا تغضب لأحمد عبد الرحمان، ص: 17.

كيف يغضب الإنسان؟

تبدأ عاطفة الإنسان في المخ في الجزء الذي يسمى بـ (Amygdala)، هذا الجزء هو المسئول عن تحديد المخاطر التي يواجهها الفرد كما أنه مسئولاً عن إرسال التنبيهات والإنذارات عندما تُعرف المخاطر.

وهذه المخاطر تصلنا قبل أن تصل إلى قشرة الدماغ (Cortex) التي تبحث في منطقية رد الفعل وبمعنى آخر أن المخ هو شبكة العمل الذي يؤثر على الفعل قبل أن يتم التفكير في عواقبه بشكل منطقي.

عندما يخوض الإنسان تجربة الغضب تتوتر عضلات الجسم، بالإضافة إلى قيام المخ بإفراز مواد تسمى بـ (Catecholamines) التي تسبب الشعور بوجود دفعة من الطاقة تستمر لعدة دقائق، وفى نفس الوقت تتزايد معدلات ضربات القلب، يرتفع ضغط الدم، تزيد سرعة التنفس، ويزداد الوجه حمرة لاندفاع الدم الذي يتخلل الأعضاء والأطراف استعداداً لرد

الفعل الجسدي. وبعد ذلك تفرز المزيد من المواد وهرمونات الأدرينالين التي تطيل من مدة بقاء الإنسان في حالة توتر.

وفى معظم الأحيان تتوقف ثورة الغضب هذه عند حد معين قبل أن تخرج عن نطاق السيطرة والتحكم. والقشرة الخارجية للمخ والتي تقع في مقدمة الجبهة (Prefrontal cortex) تجعل العواطف في حالة تناسب، فهذا الجزء بعيد كل البعد عن العواطف ويقوم بدور تنفيذي من أجل الحفاظ على كافة الأفعال في حالة اتزان وتحت السيطرة.

وتفسير آخر أكثر توضيحاً لطريقة تحكم المخ فى عملية الغضب هو أن (Prefrontal cortex) لها اليد العليا على (Amygdala)، وهذا معناه إذا كانت (Amygdala) تتعامل مع العواطف فإن (Prefrontal cortex) تتعامل مع الأحكام .

وإذا كان للغضب مرحلة إعداد فسيولوجية سابقة على حدوثه التي يستعد فيها الجسم لشن الهجوم، توجد أيضاً مرحلة أخرى تسمى بمرحلة "هدوء

العاصفة" حيث يستعيد الجسم فيها حالة الاسترخاء الطبيعية عندما يزول مصدر الثورة أو التهديد.

ومن الصعب العودة إلى الحالة الطبيعية للإنسان التي كان عليها قبل التعرض للغضب في وقت قصير لأن هرمون الأدرينالين الذي يفرزه الجسم أثناء خبرة الغضب يجعل الشخص في حالة يقظة تستمر لفترة طويلة من الزمن (تتراوح من ساعات وأحيانا تمتد إلى أيام) كما تقلل من قدرة الإنسان على تحمل الغضب والاستجابة لمثيراته بسهولة، بل وتجعله عرضة لنوبة جديدة من نوبات الغضب فيما بعد حتى وإن كان الأمر تافهاً.

علاج الغضب:

توصل الطب النفسي إلى طريقتين لعلاج المريض الغاضب :

الأولى : من خلال تقليل الحساسية الانفعالية وذلك بتدريب المريض تحت إشراف طبيب على ممارسة الاسترخاء مع مواجهة نفس المواقف الصعبة فيتدرب على مواجهتها بدون غضب أو انفعال

الثانية : من خلال الاسترخاء النفسي والعضلي وذلك لأن يطلب الطبيب من المريض أن يتذكر المواقف الصعبة وإذا كان واقفا فليجلس أو يضطجع ليعطيه فرصة للتروي والهدوء .

هذا العلاج لم يتوصل إليه الطب إلا في السنوات القليلة الماضية بينما علمه الرسول صلى الـلـه عليه وسلم لأصحابه في حديثه .. إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإذا ذهب عنه الغضب أو فليضطجع .

فن ادارة الغضب ووسائله :

فن ادارة الغضب

هو العلم الذي يختص بفن ووسائل وتقنيات السيطرة على الغضب لدى الانسان الغير قادر على السيطرة عليها، وفي المطلق هي وسائل نفسية علاجية ادوات ادارة الغضب :

1 الاعتراف بوجود مشكلة مع الغضب : من اهم الامور ان تقر ان لديك مش في السيطرة على غضبك .

2 تعرف على مثيرات الغضب لديك فهو يختلف من شخص لاخر ، فما يثير غضبك ليس بالضرورة يثير غضب شخص اخر. فقد تغضب ان لم تحضر زوجتك الطعام لك، وهو امر طبيعي لشخص اخر ومقبول .

3 استخدم دائرة الناس المقربين لديك واطلعهم على المشكلة للمساعدة، فتفهمهم لهذه المشكلة سيجعلهم يتعاملون معك بطريقة اخرى .

4 اقطع دورة الغضب في بدايتها وذلك بمحاولة التقنيات الآتية : اصرخ كلمة (توقف) تجاه نفسك وبداخلك وبصوت عال .

حاول الاسترخاء، ويمكن القيام بها بواسطة التنفس العميق واو التركيز في شيء اخر او اشياء اخرى. لا تقم بالرد على الطرف الاخر مباشرة قم بالعد من 1_20 مثلا قبل الرد غادر المكان الذي انت فيه، حاول البحث عن مكان يساعدك على الاسترخاء والتامل، وان كان المشي يساعدك على ذلك قم به .

قم بالتدقيق بالموقف والشخص الذي انت غاضب منه وحاول فهم سبب غضبك، وطبيعة الموقف

5 استخدم التعاطف، وفي حال مصدر الغضب كان طرف اخر، ضع نفسك في موقفه وحاول تفهم المشكلة من وجهة نظره

6 حاول انتقاد غضبك بطريقة مضحكة او فكاهية، , بمعنى ان تجد النسخة الفكاهية لسبب غضبك ووالوجه الاخر لها .

7 حاول ان تريح نفسك فعادة الاشخاص الغاضبون في لحظات سريعة، هم يغضبون لاتفه الاسباب، وليس لسبب حقيقي، او سبب من الطبيعي الغضب منه، فعليك القيام بالتمارين الرياضية واو النزهة البسيطة، تعلم المشي ضمن محيطك، والاستمتاع به، فهذه الامور سوف تعمل على تخفيف حدة التوتر لديك .

8 ثق فيمن حولك، فطبيعة الشخص تصور لهم ان من حوله تعمد ان يثير غضبه، او ان يسخر منه، وبالتالي تؤدي في النهاية لتزايد ثورته، فمن الواجب ان يبني الشخص ثقته فيمن حوله .

9 استمع بصورة كاملة للاخرين ووازن بين الحزم والغضب وابتعد عن العدوانية ، اي اننا في بعض الاحيان ننفعل من مجرد نطق الاخرين كلمة واحدة، او دون فهم كامل لمقاصدهم، فعليك تعلم الاستماع للنهاية، وبذات الوقت حاول ان تكون حازما ولكن ليس عدوانيا في حال تبين وجود خطأ من الطرف الاخر .

10 عش يومك كانه الاخير لك، وتعلم المسامحة والمصافحة، فهي افضل علاج للروح... هناك مثل انجليزي يقول : الجواب الرقيق يسكت الغضب.

خطوات التغلب على شخص غاضب بهدوءك

1 : ابقى هادئا : من الطبيعي ان تكون اول النصائح اليك ان تلتزم الهدوء في التعامل مع الشخص الغاضب وبالطبع ان هذه النصيحة تعود الى كون ان شخصين غاضبين لا يمكنهما التعامل بصورة طبيعية على الاطلاق، فالنقاش لا محالة سيكون عقيما ولا معنى له، وسينتهي الى زيادة في الغضب والقتال، فهو كمن يصب النار على الزيت في هذا الشأن، فالافضل ان تبقى هادئا قدر الامكان للتعامل مع الموقف، وحتى لو كان هذا الشخص الغاضب ينقل غضبه اليك بواسطة كلمات غاية في الاتهام، النصيحة الاولى والمهمة، ابقى هادئا قدر الامكان وابتعد عن مصادر الغضب التي قد تؤثر عليك.

2 حاول ان تتعرف على مصدر الغضب : الطريقة الثانية حتى تستطيع التعامل مع هذا الشخص ان تتعرف على السبب الذي تسبب بهيجانه، فمن الطبيعي ان الرغبة في حل اي مشكلة تكمن في معرفة سببها ومن ثم محاولة حلها وبعكس ذلك ستبقى المشكلة كما هي ولا مجال الى حلها، المشكلة

الرئيسية التي تواجهها في مثل هذه الغاية هي قدرتك على التواصل مع هذا الغاضب لتعرف سبب غضبه، فلربما يتطلب الامر منك ان تبحث في الا مر مع المحيطين به ان وجدوا او ان تحاول التعرف هل صدر منك اي لفظ قد أدى الى هذا المعنى ام لا.

3 تعامل مع الغاضب كضحية وليس كمجرم : ان تعاملت معه على انه مجرم يحاول القيام بفعل ضار بحقك، او ان هذا الغاضب يقوم بأفعال غير مبررة على الاطلاق، فأنت تنتقل بالفعل الى ان تشعل الامر، فيجب عليك ان تعرف التعامل معه، بإن تتعامل معه بعطف، هذا العطف سيؤدي الى مساعدتك على ان تبقى هادئا مهما اشتد الهجوم عليك منه، بل انت تستطيع في تلك اللحظان ان تحتضن حزنه بصورة اكبر وافضل، ولهذا كن رزينا في التعامل معه وكن هادئا وتعامل معه بتعاطف ولطافة. حاول الاستيعاب واستمع اليه جيدا : عليك في الخطوة اللاحقة ان تشعر هذا الشخص انك تأخذه على محمل الجد وبالتالي فأنت لا تهمل ولا تتجاوز عن تصرفاته، وهذا الامر ضروري فأي تصرف يعني انك انسان تتجاهله سيؤدي الى

نتيجة عكسية على الاطلاق، فأن شعر انك تستهزئ به او انك فقط تحاول تخليص الموقف دون الجدية في الحل، فقد يزيد هذا الامر من غضبه، قم بالاستيعاب الجيد له، والاستماع الى طلباته والى ما يرغب بقوله واستمر بالاستماع له الى ان يفرغ من الحديث، حاول ان تتماسك وان لا تقاطع حديثه مهما بدر منه من اساءة احيانا.

4 لا ترفع صوتك ابدا : انسجاما مع الفقرة السابقة يجب ان تكون هادئا جدا ومتمالكا لزمام امرك بحيث لا تقوم برفع صوتك مهما حدث، بل على العكس حافظ على ذات النبرة في صوتك، وهي النبرة التي تعبر عن الاحترام والتقدير والرغبة بحل المشكلة، وفي النهاية ستصل الى ما ترغب به، فالامر الطبيعي ان الشخص الغاضب عندما يشاهد امامه شخص هادئ وبذات الوقت يظهر له الاهتمام فهي تعبير عن الاحترام وهو تصرف سيجعله ينقاد الى الهدوء لا محالة بطبيعته وتلقائيا.

5 ابتعد عن النقاش معه في سبب الغضب : لنكن واقعيين، ما هو طبيعة النقاش الذي سيكون مع انسان غاضب، والى اي نتيجة سيصل، الامر

الطبيعي والواقعي ان النقاش مع الانسان الغاضب سيتسبب في النهاية الى غضبك انت ايضا، والسبب وهو امر مثبت علميا ان الانسان الغاضب والهائج يكون في العادة فاقد زمام التفكير السليم لديه، وفاقد لعقله، حتى انه في الشريعة الاسلامية ان طلاق الشخص الغاضب هو طلاق لا يقع، لكونه لا يكون مالك لزمام تفكيره السليم، وبالتالي ان الاساس السليم ان لا تدخل ابدا في نقاش مع انسان غاضب بل ان تحافظ على عدم الانجرار في مثل هذا النقاش والبقاء بعيدا عنه حتى تصل الى ان تجره الى الهدوء هو الاخر.

6 اذا كنت انت السبب في غضبه فأعتذر عن ذلك : اذا تبين انك انت السبب في غضبه الشديد لقول قد قلته او فعل بدر منك وهو قول او فعل خاطئ، فحاول ان تقوم بجعله ينفس عن غضبه كلية ومن ثم قم بالاعتذار منه عندما تبدأ بالشعور بهدوئه، وليكن هذا الاعتذار جديا ويظهر بكلمات واضحة، ولا تحاول تبرير فعلك او قولك بل اذكر انك تعتذر عما بدر منك.

التخلص من الغضب :

الخطوات الصحيحة

1 تفهم وجهة نظر الطرف الآخر يجب عليك أن تتفهم وجهة نظر الشخص الذي قام بهذا الفعل الذي سبّب لك الغضب. ربما يكون هذا الشخص محقاً فيما فعل أو ربما لديه سبب وجيه لفعله هذا، أو ربما لم يجد خياراً غير ذلك. إن تَفهُم أسباب الفعل المنطقية قد تخفف من حدة الغضب وهذا سيساعدك في التفكير في الأمر بموضوعية. إذا أردت يمكنك الذهاب إلى الشخص نفسه والتحدث معه بروية ومحاولة معرفة سبب ما فعله.

2 اذهب إلى مكان هادئ يجب أن تذهب مباشرة إلى مكان هادئ وتبدأ في تمارين التنفس البطئ ويفضل التنفس البطني. يقلل التنفس البطني من هورمونات التوتر في الجسم، ولذلك سيساعد هذا في تهدئة أعصابك مباشرة.

3 خاطب نفسك بعد تهدئة أعصابك و التخلص من الغضب ، قم بتكرار هذا الكلام لنفسك: لا شئ يستحق الغضب، لقد فعلت ما بوسعي وهذا يكفي، أحياناً لا يمكننا التحكم بما يحدث.

4 خذ حمام دافئ قم بأخذ حمام دافئ فهذا من شأنه أن يخفف المشاعر السلبية، ثم بعد ذلك تناول شرابا دافئاً مثل شاي البابونج أو اللافندر أو الليمون الدافئ.

5 قم بالجري من أجل التخلص من الغضب إذا شعرت أن الغضب يسيطر عليك، أو إذا شعرت بضغط عصبي وتوتر في أكتافك أوعنقك أومنطقة الفك فهذا يعني أنك لم تتخلص من الغضب، يمكنك أن تقوم برياضة الجري أو المشي السريع لمدة ساعة أو نصف ساعة أو إلى أن تشعر أنك أفضل حالاً. القيام ببعض الرياضات العنيفة قد يكون طريقة صحيحة لتفريغ الغضب أيضاً ولكن لا تبالغ في فعل ذلك ولا تجهد نفسك بدنياً أكثر من اللازم.

6 قم بسماع الموسيقى يمكنك أيضاً أن تقوم بسماع بعض الموسيقى التي تحاكي أصوات الطبيعة مثل صوت قطرات المطر أو الهواء أو أمواج البحر.

7 مارس التأمل حاول أن تمارس تمارين التأمل، فقد أثبتت دراسات عديدة أنها تخفف من الهرمونات السلبية وتزيد هرمونات السعادة وتجعل المخ أكثر تركيزاً وصفاءً. ما عليك سوى أن تجلس وكأنك ستمارس اليوجا ثم تغلق عينيك وتبدأ في التركيز الشديد على عملية التنفس. اجلس في مكان هادئ حتى لا يتشتت انتباهك. اجعل كل تركيزك ووعيك منصب فقط على عملية التنفس. استمر في فعل هذا لمدة ثلاث دقائق وستجد نتيجة مذهلة.

8 افعل شيئًا ممتعًا حاول أن تفعل شيئاً ممتعا من أجل التخلص من الغضب. اختر هواية من هواياتك كالرسم أو التريض أو الكتابة مثلاً، وابدأ في فعله. يمكنك أيضاً الاتصال بصديق يفهمك، قص عليه ما حدث وسترى أن هذا سيحدث فرقاً. إذا كنت لا تريد فعل أي من هذا يمكنك فقط التمشية في الطرق ومشاهدة الناس أو التسوق الخفيف مثلاً. يجب ألاّ يخفى عليك التأثيرات التي قد يحدثها الغضب في الجسم إذا استمر لفترة طويلة، مثل

تهيج الأعصاب أو اضطرابات المعدة والقولون وحتى اضطرابات الجهاز التنفسي وإجهاد عضلة القلب وارتفاع ضغط الدم والسكر في الجسم. لا تستهين بأي شئ قد يؤثر على صحتك.

استراتيجيات التحكم بالغضب :

1 . (إستراتيجية الثواني الست)

إن المشكلة الكبرى التي تواجه أي إنسان غاضب هي سرعة التحول من الإنسان العادي إلى الإنسان الأحمر ، فمجرد ما يحدث حدث ما يستفزك فإنك وفي جزء من الثانية توقظ المارد الأحمر النائم فيبدأ هو في التصرف بما يحلو له ، إن من الاستراتيجيات الجيدة لعدم إيقاظ المارد الأحمر هي أن تجعل هناك فترة زمنية من 6 ثواني على الأقل بين الفعل ورد الفعل .

مباشرة عندما تستشعر أن شيئا ما استفزك : امنح لنفسك 6 ثواني عدد فيها أسماء 6 بلدان أو 6 أطعمة أو 6 حيوانات أتمنى أن تكون (أليفة) !! ،

وهكذا ستفاجأ حينها أنك لازلت محتفظا بكل قواك العقلية ومستعد للتصرف السليم

2 . (إستراتيجية التسلسل)

إن التسلسل الظاهري للغضب هو أنه يحدث فعل ما يعقبه مباشرة ردة الفعل ، ولكن الحقيقة تقول أن التسلسل أكثر تعقدا ، وهو كالآتي :

يحدث الفعل : كأن جاء شخص في الطابور من الخلف ووقف أمامك ، أو أَسقطت كرة القدم من ابنك الشاي الساخن على ثيابك

يحدث هناك تفسير تلقائي للحدث : إن هذا خطأ أو أن هذه جريمة تجب معاقبتها ..

يبدأ الانفعال وينتج منه سلوك معين : تبدأ بالتصرف إزاء ذلك التفسير

وغالبا تتحرك هذه السلسة في ظرف من الثانية فيبدأ الإنسان في التصرف ، ولكن الإنسان الناجح هو من يتحكم في التفسير التلقائي ويوجهه إلى

الصواب ، إن القيم والمبادئ الراسخة تلعب دورا أساسيا في التحكم في التفسير التلقائي حيث لا وجود مؤثر هنا للعقل والمنطق ، وحتى تتحكم بالتفسير التلقائي تعوّد أن تسأل نفسك دوما هذه الأسئلة فور حدوث الفعل :

- هل الفعل كان متعمداً ؟؟ هل يحدث لأول مرة ؟
- وان كان متعمداً .. فهل كان بالقدر الذي يستوجب الغضب ؟
- وان كان بالقدر الذي يستوجب الغضب حقا ؟ فما هي الخسائر الجديدة التي سأخسرها إن أظهرت غضبي ؟
- وما هي الفوائد التي سأجنيها إن أمسكت نفسي عن الغضب ؟ ماذا سأجد عند رب العالمين ؟
- وان استوجب الغضب حقا ؟ فما هو القدر اللازم من الغضب الذي يتوجب علي إظهاره ؟

- وهل يجب أن أظهره الآن ؟ أم أني أستطيع أن أؤجله ؟

إن جعلت لهذه الاعتبارات شأنا في نفسك عند حدوث الفعل المزعج فانك حتما ستقود نفسك وستتحكم بغضبك وتدير انفعالاتك ، فهناك فرق كبير بين من تحركه انفعالاته ومن يحرك انفعالاته ، تعوّد على مثل هذه الاعتبارات وأهلاً بك في نادي (والكاظمين الغيظ)

3 . الهدي النبوي الشريف :

يشير العلم أن الإنسان الغاضب يكون مشحونا بطاقة هائلة ، وأن هذه الطاقة إن اقتربت من الأرض فإنها يمكن أن تفرغ في الأرض ، تماما مثل مانعة الصواعق التي توضع في أعلى الأبنية وتفرّغ الطاقة على سطح الأرض، فإذا علمت ذلك فماذا ستقول في هذا الحديث الصحيح : (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع) ستقول سبحان اللـه !

هل من الأفضل إخراج كل شئ؟

يقول علماء النفس أن هذه المقولة هي أسطورة خطرة. بعض الناس يستخدمون هذه النظرية كتصريح لهم بإيذاء الآخرين. وجدت الأبحاث أن إخراج كل شئ أثناء الغضب يؤدي فعليا إلى مزيد من الغضب ومزيد من العدوان ولا يفعل شيئا لمساعدتك أو مساعدة الشخص الذي أغضبك في علاج المشكلة.

من الأفضل أن تبحث عن ما سبب استثارة غضبك ثم تضع استراتيجيات لتبعد نفسك عن ما يصل بك إلى حافة الهاوية.

استراتيجيات تبقي غضبك كامن

الإسترخاء: يمكنك استخدام أدوات الإسترخاء البسيطة مثل النفس العميق أو تخيل صور تبعث على الهدوء النفسي. هناك كتب ودورات تدريبية يمكنها أن تعلمك آليات الإسترخاء وبمجرد أن تتعلم هذه الآليات

يمكنك استخدامها في أي موقف. إذا كنت على علاقة مع شخص وكلاكما غضبه سهل فعليكما تعلم هذه الآليات معا.

هناك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك تجربتها:

- خذ نفسا عميق من حجابك الحاجز، التنفس من صدرك لن يساعدك على الإسترخاء، تخيل أن نَفَسَك يخرج من أحشائك.

- ردد ببطء كلمة مهدئة مثل "اهدأ" أو "خذ الأمور بيسر وسهولة". ردد الكلمة لنفسك أثناء تنفسك بعمق.

- استخدم خيالك وتخيل شئ يساعدك على الإسترخاء سواء من تجربة مررت بها أو من وحي خيالك.

- التمرينات البطيئة الغير مجهدة الشبيهة باليوجا يمكنها إرخاء عضلاتك وإشعارك بالهدوء.

مارس هذه الآليات يوميا وتعلم استخدامهم تلقائيا حين تكون في موقف متوتر.

إعادة الهيكلة المعرفية

يعني ذلك ببساطة تغيير طريقة تفكيرك. الغاضبون يميلون إلى السب واللعن أو الحديث بكلمات شديدة التلون تعكس مضمون الأفكار الداخلية. حين تكون غاضبا يصبح تفكيرك شديد المبالغة في الحكم على المواقف من حولك. حاول استبدال هذه الأفكار بأخرى أكثر منطقية. على سبيل المثال، بدلا من أن تقول لنفسك "ما هذا؟ إنها مصيبة، إنه شئ غاية في السوء، كل شئ قد فسد وانتهى"، قل لنفسك " إنه شئ محبط، غضبي منطقي لكنها ليست نهاية العالم والغضب لن يصلح شئ على أي حال".

احذر من استخدام كلمات مثل دائما وأبدا، "هذه الآلة لا تعمل أبدا" أو "أنت تنسى الأشياء دائما"، هذه الجمل ليست دقيقة كما أنها تشعرك بأن

غضبك مبرر وأنه ليس هناك وسيلة لحل المشكلة. كما أنها أيضا تنفر أو تهين الناس من حولك ممن لديهم رغبة في العمل معك على إيجاد حل.

المنطق يغلب الغضب لأن الغضب، حتى المبرر منه، قد يتحول بسرعة كبيرة إلى لا منطق. لذا استخدم المنطق الهادئ المحض لتقنع به نفسك. ذكِّر نفسك بأن "العالم لا يريد أن يدمرك" وأن كل ما هنالك أنك تواجه متاهات الحياة اليومية الطبيعية. إفعل ذلك كلما غضبت لتخرج أفضل ما عندك وسيساعدك ذلك على أن تُكَوِّن رؤية أكثر توازنا. الغاضبون يطالبون بأشياء: العدالة، التقدير، الإتفاق، بشرط أن يكون ذلك بطريقتهم الخاصة. كل الناس تسعى وراء هذه المطالب وكلنا يتأذى ويُحبَط إذا فقدها، ولكن الغاضبون يطالبون بها وحين تخفق مطالبهم يتحول إحباطهم إلى غضب. كجزء من إعادة الهيكلة المعرفية، يحتاج الغاضبون إلى أن يعوا طبيعة مطالبهم ويترجمون توقعاتهم إلى رغبات، بمعنى آخر قل "أحب أن أحصل على شئ" بدلا من "أنا أطالب بهذا الشئ" أو "يجب أن أحصل عليه". وحين تخفق في الحصول على ما تريد ستمر بردود الأفعال الطبيعية -

الإحباط، الحزن- ولكن ليس الغضب. بعض الغاضبون يستخدمون غضبهم كوسيلة لتجنب الشعور بالحزن ولكن لا يعني ذلك أن الشعور بالحزن قد فارقهم.

حل المشاكل

أحيانا يكون السبب في إحباطنا مشاكل حقيقية لا يمكن الهروب منها. هناك إعتقاد اجتماعي أن كل مشكلة ولها حل فيزيد إحباطك حين تجد مشاكل بلا حل. أفضل موقف للتعامل مع ذلك هو عدم التركيز على الحل ولكن التركيز على كيفية مواجهة المشكلة.

ضع خطة وتابع تقدمك فيها. حاول أن تعطي أفضل ما عندك ولا تعاقب نفسك إذا فعلت شيئا خطأ. إذا كنت تستطيع أن تتعامل مع مشاكلك بأفضل النوايا والجهود وإذا كنت قد حاولت بجدية أن تواجهها فستقلل من إحتمالات فقدك للصبر وإحتمالات وقوعك في دائرة "إما الكل وإما لاشئ"، حتى لو لم تحل مشاكلك.

التواصل الأفضل

الغاضبون يميلون إلى القفز للإستنتاجات ويتصرفون على أساسها وبعض هذه الإستنتاجات تكون غير دقيقة بالمرة. أول ما تفعله حين تكون في مناقشة ساخنة هو الإبطاء قليلا والتفكير في ردود أفعالك. لا تقل أول ما يتبادر بذهنك ولكن تمهل وفكر بعناية فيما تريد أن تقول. في نفس الوقف استمع بعناية لما يقوله الآخر وخذ وقتك في الإجابة.

استمع أيضا لما يتخفى تحت الغضب. على سبيل المثال، أنت تحب مجال واسع من الحرية الشخصية وعدم تدخل الآخرين في حياتك والآخر يريد قرب أكثر منك وعلاقة أوثق. إذا بدأ هو أو هي في الشكوى من نشاطاتك لا ترُد بقولك لشريكك أنه كالسجَّان أو أنه يريد أن يضع طوقا حول رقبتك ويقيدك.

من الطبيعي أن تأخذ موقفا دفاعيا حين تُنتَقَد ولكن لا ترد الهجوم بهجوم، استمع لما وراء الكلمات: الرسالة التي يريد الآخر أن يوصلها لك هو أنه

يشعر أنه مهمل من قبلك وغير محبوب. قد تحتاج لبعض الاستفسارات والصبر لتصل إلى هذه النتيجة ولكن لا تدع غضبك يخرج بالحوار عن نطاق السيطرة. الحفاظ على هدوءك يجعلك تحُول دون أن تتحول المناقشة لموقف له أبعاد جسيمة.

تغيير البيئة

أحيانا تكون البيئة المحيطة هي سبب الغضب. المشاكل والمسئوليات يمكن أن تصبح ثقيلة عليك وتتسبب في غضبك من شعورك أنك في مصيدة وقعت فيها ومن جميع الشخصيات والأشياء التي تشكل هذه المصيدة.

اعط نفسك راحة. اجعل لنفسك وقتا خاصا بك خاصة في فترات اليوم التي يزيد فيها التوتر. أحد الأمثلة عن المرأة العاملة التي تعود من عملها، يمكنها أخذ فترة 15 دقيقة في هدوء تام بعد دخولها للبيت ووضع ضوابط حتى لا يتحدث معها أحد من أبنائها إلا إذا كانت هناك مصيبة. بعد هذه

الفترة ستشعر هذه الأم أنها على استعداد للتعامل مع مطالب أبنائها دون الحاجة لأن تصرخ في وجوههم كنتيجة للإنفجار الذي يلي تتابع الضغوط.

بعض النصائح لتريح نفسك

التوقيت: إذا وجدت أنك وزوجتك تتشاجران أثناء مناقشاتكما في المساء فربما كان ذلك بسبب تراكم إجهاد اليوم أو بسبب التشتت أو أنها مجرد عادة، فجرب أن تغير أوقات النقاش حين تود التحدث في أمور هامة حتى لا تتحول هذه المناقشات إلى شجار.

التجنب: إذا كانت غرفة ابنك الفوضوية هي سبب غضبك كل يوم حين تمرين من جانبها فاغلقي الباب. لا تنظري إلى ما يغضبك. لا تقولي أن على ابنك أن ينظف غرفته ولذلك لن أغضب، هذا ليس الهدف إنما الهدف أن تحافظي على هدوئك لتستطيعي بعد الهدوء إحسان التصرف.

إيجاد البدائل: إذا كان مشوارك اليومي في الزحام المروري الشديد هو الذي يسبب لك الغضب والإحباط يمكنك أن تغير خط سيرك بآخر أقل زحاما

أو أوجد بدائل أخرى مثل الذهاب بمترو الأنفاق أو أي وسيلة مواصلات أخرى مناسبة.

وفي النهاية تذكر أنك لن تستطيع أن تمحي الغضب من الوجود وهي ليست فكرة صائبة حتى إذا استطعت. ستحدث أشياء من حولك تغضبك وأحيانا سيكون غضبك مبررا تماما، فالحياة مليئة بالإحباط والألم والفقد والأفعال الغير متوقعة من الآخرين وأنت لن تستطيع أن تغير ذلك ولكنك تستطيع أن تغير كيفية تأثير هذه الأحداث عليك. السيطرة على ردود أفعالك الغاضبة يحد من تأثير هذه الأحداث على حياتك ويجعلك أكثر سعادة على المدى البعيد

قواعد القدرة على الثبات الانفعالي وضبط النفس.

هذه القواعد أو القوانين المصاغة في عبارات يرددها الفرد لنفسه ليعدل بها حواره الذاتي ..

فاكتبها وضعها فوق مكتبك أو في حافظة نقودك واغرسها في ذهنك بالتأمل والتكرار والتركيز .. خلال جلسات الخلوة (راجع الخلوة العلاجية) أو في لحظات الفراغ والاسترخاء بعد أن تطرد من ذهنك كل الأفكار الانهزامية المزعجة المسببة للتوتر والقلق والأفكار الاكتئابية السلبية المسببة لليأس والمخاوف .. وسوف تصبح هذه العبارات بعد فترة قصيرة قوانين وقواعد تحفز إرادتك وعزيمتك .. و مرجعاً لقراراتك وتصرفاتك .. ومنبعاً لقوتك وثباتك .. ومفجراً للكامن من قدراتك وطاقاتك ..

درب نفسك باستمرار على الاحتفاظ بهدوئك و ثباتك في أشد و أقصى الظروف و في أصعب المواقف ..

إرادتي و عزيمتي لا يمكن أن تلين و لو فشلت مائة مرة سأحاول من جديد....

" أفكر و أفكر ، لشهور و سنين و بعد تسع و تسعين محاولة أصل إلى نتيجة خاطئة ، و في المرة المائة ، أصل إلى النتيجة الصحيحة "....ألبرت اينشتاين

.." دائماً ما يتحول رأي المجموعة بكل طغيانه نحو من يظهر خشيته منهم ، أما هؤلاء الذين لا يكترثون فنادراً أن يتحول رأي المجموعة ضدهم "

لا توجد مشكلة يستعصي على حلها وسوف أتغلب على أي مشكلة بالحلم و الاتزان و التعقل .

لحظات من الخلوة و التأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز وتدفع في نفسي قوة هائلة لمواصلة الطريق..

من هذه اللحظة سوف أتمتع بالصبر و المرونة وإهمال الصغائر ..والنظر إلى مشاكلي بحجمها الحقيقي .. فالعالم لن يتوقف عند هذه الصغائر..

سوف أستمر بصبر نحو هدفي ..

و سأضع أمام عيناي دائماً أن:

"المثابرة و الصبر هي التي تصنع الأعمال العظيمة "

صامويل جونسون

قدرات و قوى الإنسان الكامنة اعظم بكثير مما يتوقع ..وهو غالباً لا يعرف عنها شيء ولا يستغلها .. و الآن أخذ قراري بإطلاق هذه الطاقات و سوف ابذل الجهد الجبار .. ولن أتعجل النتائج والانتصار..

سوف أتجنب كثرة نقدي للناس ..فالنقد يدفع من حولي بقوة لكراهيتي و يدفعهم إلى المرض النفسي...ويدفعني أنا نحو الحقد و الفشل و الاكتئاب .. وحقاً أن :

"أخبر أبنائك أنهم فاشلون مرات عديدة ، وسوف يصبحون كذلك.."

الفطام الذاتي...هو الحل..فبدلاً من أن ألوم والداي على المشكلات و الصعوبات التي أواجهها..وأصرخ و أبكي و أطلب المساعدة دائماً...سأتعلم أن هذه المشكلات هي التي ستقويني و سأتعلم منها الطريق إلى النجاح .

لن أقول أنني فاشل أو تعيس ..بل سأعمل دائماً على مضاعفة تقديري لذاتي ..فكل شيء يمكن إصلاحه إلا تقدير و احترام المرء لذاته.

سأستخدم خيالي في تصور أهدافي و أحلامي وكأنها تتحقق بالفعل ...

" انظر لأهدافك و تخيلها حقيقة واقعة "

لن يهزمني ضعفي أو عجزي أبداً .. لن أكون أضعف من المكفوفين العباقرة الذين أخذوا بأيدينا نحو النور

" لو خلا العالم من البهجة و السعادة ، ما كنا لنتعلم الشجاعة و الصبر " ..

هيلين كيلر

لن أترك نفسي لحظه بدون هدف أو بلا معنى..

" إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيساً فحسب ، بل يكاد يكون غير صالح للحياة.."......

البرت اينشتاين

لوم الناس لا يفيد .. وتكرار لوم الآخرين يظهر ضعفي و يعلن أنني ضحية قابلة لسيطرة الآخرين...ويظهرني بمظهر ضعيف ..وقد يغرى البعض بالتمادي بعد أن عرف ما يضايقني..

الحل هو تحمل المسؤولية و الثبات وإعلان رفضي بثبات وحلم و اتزان..

تقدير الآخرين والثناء علي إيجابياتهم بذكاء هو أعظم استثمار لأنهم سيعطونك أفضل ما لديهم ...أما نقدهم و تعمد كشف عيوبهم سيحولهم إلى أعداء كارهين و سترى منهم أسوأ ما فيهم

ما هو أسوأ شئ ممكن أن يحدث .. ليكن ما يكون .. لن تكون نهاية العالم.. وحقاً :

" إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث وكأنه قد حدث بالفعل .. ويقنع نفسه بأنها ليست نهاية العالم .." برتراند رسل

كل إنسان له دور رئيسي في متاعبه .. ولن أكون من هؤلاء الذين يصطدمون بالمشكلات دائماً ويهدرون طاقاتهم في تضخيمها..

وحقيقة أن مشاكل المضطربين نفسياً سببها تكرار التعامل مع الأشياء المستحيلة والبحث عن الكمال , و عدم الاستفادة من الممكن وتنميته , و الاصطدام بالمواقف المثيرة للاضطراب .

لا يوجد مستحيل .. فقط ركز فيما تسعى إليه...و هناك دائماً طريق يوصلك إلى هدفك ...الحمد لله..الحمد لله.. كررها و أنت تستخدم مخيلتك في استعراض نعم اللـه التي تتمتع بها .. وسوف يزول قلقك في الحال

انظر إلى ما لديك..وقل الحمد لله ، أحذر أن تفكر في ما ليس لديك و تحزن..وإلا سوق تقلق و تتوتر في الحال.

كلما حزنت أو تضايقت .. تصور انك على شاطئ البحر تلقي بالماضي و همومه .. و تراه يغرق و يتجه نحو القاع .. وقل لنفسك " ليس أمامي إلا

الحاضر و المستقبل .. و خسارة أن تضيع لحظة واحدة في التفكير في تجارب ومواقف الماضي الفاشلة ..

لن أتخيل النجاح و الوصول إلى القمة فقط بل سأتخيل نفسي و أنا ابذل الجهد و أتجاهل المشاكل التافهة و أتخطى العقبات واقهر الصعاب بصبر صعوداً نحو القمة " كل شئ يمكنك تخيله هو شئ حقيقي " بيكاسو

كل فشل يكشف لنا الأخطاء التي يجب ألا نقع فيها .. وكل فشل هو تجربه إيجابية و درس عظيم .. و خطوة حقيقية نحو النجاح ..

الفشل هو أعظم معلم..

و.."الفشل أمر سيئ ، ولكن الأسوأ منه هو ألا تحاول النجاح أبداً "

تيودور روزفلت

الرجل الذي يتسم بالحلم والثبات الانفعالي ويملك نفسه عند الغضب هو أسعد رجل في العالم لأنه يملك أهم أركان القوة النفسية و تأكيد الذات , ويملك قلبا خاليا من الحقد والحسد والشماتة..

والغضب مثل البخار المضغوط في إناء محكم إن لم يجد مفرا لخروجه فإنه يخترق أحد أعضاء الجسم فيسبب قرحة في المعدة أو قولونا عصبيا أو ذبحة صدرية ..الخ ويفضح ضعفنا وقلة حيلتنا

حقاً :

لا ينال العلا من كان طبعه الغضب

و

لكل داء دواء يستطاب به إلا الحماقة أعيت من يداويها

و حقاً :

الكلام اللين يغلب الحق البين

وبالرغم من أن القوة النفسية وقوة الشخصية لا تمثل تعريفاً علمياً مباشراً لموضوع بعينه فهذه الاصطلاحات تستخدم للتعبير عن قدرة الفرد على الثبات الانفعالي والضبط الذاتي وتوكيد الذات كما أنها تعكس أخلاق و عادات الفرد وقت التعامل مع الضغوط و الأزمات وقدرته على الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور.

وقد فسر الفيلسوف الإنجليزي "هوبس" منذ أمد بعيد القوة على أنها كل خلق حميد فهو يرى أن الصبر قوة، لأن الضعيف يجزع ، ولا يقوى على الصبر والاحتمال وقد ثبت حديثاً أن الصبر وتحمل ألم الحرمان يزيد من قدرة الجسم على إفراز الأندورفينات وهى أفيونات الجسم الطبيعية التي تحميه من الألم وتحقق له حالة مزاجية عالية !!

ويرى هذا الفيلسوف أيضاً أن الحلم قوة لأنه مزيج من الصبر و الثقة و أنه ينطوي على شئ من الترفع عن صغائر المسيء وتجاوزاته بل والاستخفاف بها بتجاهلها تماماً، وهو يرى أيضاً أن الشجاعة قوة لأنها ترفض الجبن والمذلة، وأن العدل قوة لأنه يعكس تغلب الإنسان على نوازع الطمع وظلم

الأخر بدوافع الأهواء، وكذلك فإن العفة قوة لأنها تقاوم الشهوة و الإغراء.

فالقوة النفسية هي القدرة على ضبط الذات في حدود الأخلاق السوية الجميلة, وأن مصدر الأخلاق الجميلة هو " عزم الأمور " كما جاء في القرآن.

أيضاً هناك معيار أخر هام للقوة النفسية هو المسئولية وتحمل تبعات الاختيار و اتخاذ القرار..

وبالتأمل يسهل على الإنسان إدراك أن القوة هي الأخلاق الحميدة والقدرة على الضبط و التحكم وتحمل المسئولية و بالتالي تكون الحكمة في ارفع و أعظم الأخلاق التى قد ورد في الصفات التي وصف بها الخالق نفسه في أسمائه الحسنى.

وينظر الإسلام للغضب – وهو من دلالات الافتقار للقوة النفسية - على أنه ضعف وخلل في عمليات الضبط الذاتي ونقص في السلوك التوكيدي lack of assertiveness.

وقد ظهر في السنوات الأخيرة أسلوب ضبط النفس -self control- الذي يشير إلى المواظبة على تنظيم الفرد لسلوكه ووضع قيود على السلوكيات غير المرغوبة "و يقول ويلسون و أوليري Wilson & oleary 1980" أن التوجيه الذاتي يمكن أن يمارسه الفرد بجهده الفردي و أن يعدل من سلوكياته الرديئة و السلبية إذا لاحظها و سجلها و تابع يومياً تدريباته على التخلص منها و إبدالها بسلوكيات سوية مرغوبة وأن يلاحظ مدى قدرته على النجاح و التغيير بل و أن يكافئ نفسه (معنوياً و مادياً) كلما نجح في تحقيق النتيجة المرغوبة

المراجع

- حسين حسن سليمان .السلوك الإنساني والبيئة الاجتماعية، بين النظرية والتطبيق، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر. 2005
- السلوك الإنساني . مؤسسة أطفال الخليج لذوي الإحتياجات الخاصة.
- قوة عقلك الباطن: تأليف الدكتور جوزيف ميرفي ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
- لا تهتم بصغائر الأمور للدكتور ريتشارد كارلسون، ترجمة وطباعة دار جرير للنشر.
- كيف تكون الشخص الذي تريد للكاتب ستيف تشاندلر، طباعة وترجمة دار جرير للنشر.
- قوة التحكم بالذات للدكتور إبراهيم الفقي، المركز الكندي للتنمية البشرية.
- جروان، فتحي عبد الرحمن (1999) تعليم التفكير- مفاهيم وتطبيقات، دار الكتاب الجامعي،عمان: الاردن.

- جولمان، دانييل(2000) الذكاء العاطفي, ترجمة ليلى الجبالي,سلسلة عالم المعرفة, مطابع الوطن – الكويت.
- خوالدة, محمود عبد الله محمد (2004) الذكاء العاطفي ,الذكاء الانفعالي , الطبعة العربية الاولى, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان – الاردن.
- راضي, فوقية محمد (2001) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة, مجلة كلية التربية بالمنصورة, العدد45, مصر .
- رزق، محمد عبد السميع (2003) مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطالبات بكلية التربية الطائف، جامعة ام القرى ، مجلة ام القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني ، يوليو .
- مقالة بعنوان البرمجة اللغوية العصبية على موقع الموسوعة الحرة:

http://en.wikipedia.org/wiki/Neuro-linguistic_programming

- مجموعة مقالات على موقع الطريق إلى التعلم:

http://www.thelearningpath.co.uk/index.asp

- موقع الدكتور "جون غرندر" مؤسس علم البرمجة اللغوية العصبية:

http://www.quantum-leap.com

- موقع الدكتور ريتشارد باندلر مؤسس مشارك في علم البرمجة:

http://www.richardbandler.com/

- مقالة حول التوافق السريع "جيمي سمارت" على الرابط:

http://www.purenlp.com/articlecontributions/jamiesmart.htm

- 6 - مقالة بعنوان "هندسة التصميم البشرية" على الرابط:

http://www.purenlp.com/whatsdhe.htm

المحتويات